

毎日の食事に牛乳・乳製品を



牛乳・乳製品は消化吸収の良いカルシウムとたんぱく質が豊富です。骨を強くするためのカルシウムと、元気に活動するための筋肉をつくるたんぱく質は重要な栄養素。おやつにヨーグルトやチーズを食べたり、コーヒーや紅茶に牛乳を入れたりして手軽に乳製品をとりましょう。

カルシウムが必要な世代は？



A.どの世代にも必要です

カルシウムは骨の成長だけではなく、骨の新陳代謝にも必要なもので、子どもだけではなく、大人にも大切。骨粗鬆症予防にも重要です。しかし日本人はどの世代もカルシウム不足の人が多いです。日頃からカルシウムをとる習慣をつけましょう。

運動前と運動後、たんぱく質をとるのに良いタイミングは？



A.運動後がよりおすすめ

運動によって筋肉が刺激を受けた後は、筋肉づくりに適したタイミング。牛乳・乳製品は、筋肉をつくる消化吸収の良いたんぱく質が含まれています。

カルシウムを多く含む食品



食品名	1食あたりの重量 (g)	カルシウム (mg)	
		1食あたり	100gあたり
干しエビ	8	568	7100
さばみそ煮 (缶詰)	180	378	210
わかさぎ	75	338	450
低脂肪牛乳 ★	208	270	130
普通牛乳 ★	206	227	110
焼き豆腐	150	225	150
ししゃも	60	198	330
プロセスチーズ ★	30	189	630
生揚げ	75	180	240
小松菜 (ゆで)	80	136	150
かぶ葉 (ゆで)	70	133	190
ヨーグルト 全脂無糖 ★	90	108	120

手軽な牛乳・乳製品は、毎日の生活に取り入れやすいです。

普通牛乳のエネルギー量はコップ1杯(200ml)あたり122kcal。低脂肪牛乳は84kcal。

牛乳のカロリーや脂肪分が気になる人は、低脂肪牛乳を選んでみてはいかがでしょうか？



牛乳・乳製品を使ったレシピ

普段の料理に牛乳やチーズなどを加えることもおすすめです！



カルシウム炊き込みご飯



【材料】3～4人分

米……………2合	A
牛乳……………60ml	いり白ごま……大さじ2 スライスチーズ…2枚 ゆで枝豆……………50g
しらす干し……60g	
塩……………小さじ1/3	

【作り方】

- ①米は洗って30分程度浸水させる。
チーズは5mm角に切る。
- ②炊飯器に水を切った米と牛乳を入れ、目盛まで水を加える。しらすも加え炊飯する。
- ③炊き上がったら、Aを混ぜ込む。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	14.9g	5.3g	60.3g	1.8g

青菜のカッテージチーズ和え

和え



【材料】2人分

小松菜……………1/2束	A
しらす干し……15g	酢……………小さじ1 砂糖……………小さじ1 塩……………少々 しょうゆ…小さじ1/3
カッテージチーズ…100g	
コーン缶(粒)…20g	

【作り方】

- ①小松菜は茹でて冷水にさらし、軽く絞って食べやすい大きさに切る。
- ②①にしらす干し、カッテージチーズ、コーンを加えてAで和える。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
96kcal	11.3g	2.8g	6.3g	1.8g

キャベツのポタージュ



【材料】2人分

キャベツ……………100g	水……………200ml
玉ねぎ……………40g	固形コンソメ……1個
じゃがいも………50g	塩……………少々
バター……………6g	こしょう………少々
	牛乳……………200ml

【作り方】

- ①キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①を入れて炒め、水、コンソメ、塩、こしょうを加えて15分ほど煮る。
- ③②に牛乳、皮をむいておろしたじゃがいもを加えて煮て、味を整える。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
129kcal	5.2g	6.4g	13.5g	1.9g