

スポーツしたら

牛乳をもう一杯



いっぱい



牛乳クイズ

あてはまるものに○をつけましょう

クイズ
1

牛乳にはどんな栄養素が入っているのかな?

- カルシウム ● たんぱく質 ● 食物繊維

クイズ
2

牛乳はいつ飲めばいいの?

- 朝ごはん ● おやつの時 ● スポーツの後に

クイズ
3

汗といっしょに出て行くものは?

- 水分 ● ミネラル分 ● 気分

答えはウラに

カルシウムとたんぱく質

クイズ 1 「牛乳にはどんな栄養素が入っているのかな？」の答えは…



カルシウム
骨の主な材料です。そして、骨密度(骨の中のカルシウム量)が高いとケガをしにくくなります。骨密度を高めるために、カルシウムが多く、吸収率も高い牛乳を飲むことは、とても効率的です。

たんぱく質
良質なたんぱく質で、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

カルシウムの吸収率が高い



女子栄養大学上西氏らによる

みんなにおすすめ 3-A-Day



「3-A-Day」とはどれでも自由に1日3回摂ることです
牛乳・乳製品は混ぜても、料理に使っても栄養は変わりません。

クイズ 2 「牛乳はいつ飲めばいいの？」の答えは…

全部！ いつ飲んでもOKです

朝ごはん

朝ごはん、毎日食べていますか？ 時間がなくて、食べられない…
それでは栄養は足りていません。
牛乳・乳製品をプラスした時短レシピで朝もちゃんと食べましょう。

例えば…



シリアルに
ヨーグルトと果物を



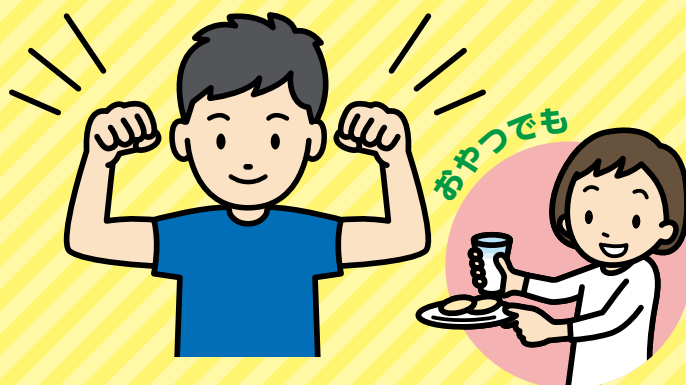
チーズと野菜をはさんだ
サンドイッチ



野菜も入った
ミルクリゾット

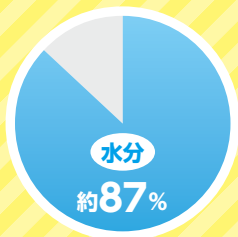
スポーツの後に

強い筋肉をつくるためには、たんぱく質が必要です。
運動後、できるだけ早くたんぱく質を摂ることが最も効果的！



クイズ 3 「汗といっしょに出て行くものは？」の答えは…

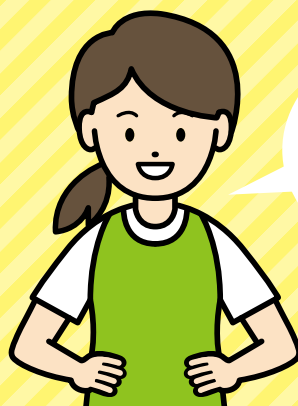
水分とミネラル分



牛乳の水分は約87%
運動後の水分補給にお勧めです。



汗をかくとカルシウムやナトリウム
などのミネラル分も出て行きます。
牛乳中のミネラルは主なスポーツ
ドリンクと同じくらい含まれます。



栄養が
十分に満たされて、
初めて運動の
効果が上がります。
牛乳はスポーツのあとの
栄養補給に
おすすめです。

何でも
聞いてみよう！



一般社団法人
日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館 4F

<http://www.nyukyou.jp/>

牛乳・乳製品に関するご質問、ご相談がありましたら、
お気軽にご連絡ください。

東京相談室 TEL.03-3261-8821 FAX.03-3261-9175
関西相談室 TEL.06-6350-3664 FAX.06-6350-3665