



# 『牛乳』の隠れたパワー発見！

上尾市教育委員会  
上尾市立中学校給食共同調理場  
上尾市学校給食栄養士研究会

牛乳はカルシウムを多く含み、成長期の子供たちの体づくりに欠かせない食品です。カルシウム以外にも、さまざまな栄養素が、健康で健やかな毎日を送るために重要な働きをしています。毎日の食生活に牛乳をとり入れて、家族みんなで元気に過ごしましょう。

## ◆ 熱中症に負けない体をつくる ◆

### 牛乳のたんぱく質が筋肉づくりに役立つ

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され吸収された後、筋肉をつくる成分として使われます。牛乳のたんぱく質は、筋肉をつくるスピードが速く、効率よくつくるために欠かせない働きがあるアミノ酸のロイシンを豊富に含んでいます。毎日牛乳を飲んで、筋肉量を増やし、体内の水分貯蔵量を高めて熱中症に負けない体をつくりましょう。



### 筋肉は水分をためるタンク



体内の水分の約43%が筋肉中に貯蔵され、筋肉は水分をためておくタンクのような役割を担っています。筋肉量が多いほど体内の水分貯蔵量も多くなり、脱水状態が起こりにくくなったり、汗をかきやすくして熱中症がおこりにくくなったりします。

## ◆ 眠りの質を高める ◆

### 心を落ち着かせ、自然な眠りを誘う

牛乳を習慣的に飲むことで睡眠の質を改善する効果があります。イライラや不安、緊張を和らげ、自然な睡眠を誘発します。



## ◆ 免疫力を高める ◆

### 病気やウイルスから守る

細菌やウイルスが体内に入るのを防いだり、病原菌に感染した細胞の増殖を防いだりします。毎日の食事の中に牛乳をとり入れて、病気やウイルスに負けない体をつくりましょう。

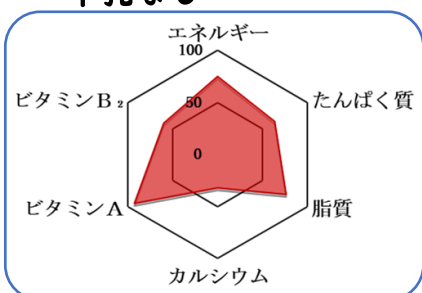


## ◆ 栄養バランスを整える ◆

### 栄養バランスのよい優れた食品

牛乳は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン類、無機質をバランスよく含む優れた食品です。いつもの食事に手軽に飲める牛乳を加えるだけで栄養バランスが改善されます。

#### 牛乳なし



#### 《ある日の朝食》

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・目玉焼き
- ・サラダ



#### 牛乳あり

