

牛乳のひみつを知ろう

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

～休みの日も飲む習慣をつけましょう～

牛乳は栄養豊富で、特に成長期の中学生にとって大切なカルシウムを効率よく摂取できる食品です。
給食がない休みの日も、意識して飲むようにしましょう。

牛乳の歴史

日本で初めて飲まれたのは、飛鳥時代です。

日本で一番古い医術書には、“乳は全身の衰弱を補い、通じをよくし、皮膚をなめらかに美しくする”と古代乳製品の効用などが記されています。

牛乳の主な栄養

コップ1杯(約200mlとして)

エネルギー：137Kcal
たんぱく質：6.8g
脂 質：7.8g
炭水化物：9.9g
カルシウム：227mg

1日に必要なカルシウムの量

年代	男	女
中学生	1000mg	800mg
40代大人	750mg	650mg

すごいぞ！牛乳パワー

成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増えます。大人になってから増やすのは難しいので、吸収率のよいカルシウムを含む牛乳を飲むのが効果的です。

「カルシウム貯金」をしよう



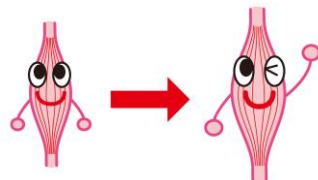
暑さに負けない体を作る！

「運動＋牛乳」の体作りは、熱中症の予防に役立ちます。運動後、30分以内に飲むのがおすすめです。



運動後の体のケアに！

運動後の傷んだ筋肉をケアして、新しい筋肉を作るために牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に働きます。



快眠・イライラ予防！

牛乳にはよい眠りを手助けするアミノ酸の「トリプトファン」が豊富です。カルシウムには、神経を落ち着かせて、ストレスを和らげる働きがあります。



美肌効果！

牛乳に含まれるビタミンAは、皮膚の新陳代謝を促し、肌のうるおいをよみがえらせます。



牛乳・乳製品アレルギーなどで、牛乳が飲めない人は…

カルシウムを多く含む小魚や小松菜、ほうれん草などの青菜、大豆・大豆製品、切干大根やひじきなどの食材を意識してとるようにしましょう。



青菜のお浸し



ひじきの煮物



小あじの南蛮漬け



納豆