

食育の日

牛乳

毎日出る牛乳について考えよう！



カルシウムが豊富

牛乳びん1本で
18歳～69歳男女の一日目標値
カルシウム 600mg
の約1/3を摂取できる！！

何で、カルシウムが不足すると骨がスカスカになるの？

カルシウムは生命活動にかかわる働きをしているため、
食事からの摂取が不足すると、
骨からのカルシウムを溶かして利用するから。

牛乳1本分の栄養
(200ml=206g)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
ビタミンA	80μg
ビタミンB ₁	0.08mg
ビタミンB ₂	0.31mg

五訂食品成分表より

牛乳は **すぐれもの！**

- ・加熱しても栄養素には変化がない
- ・胃の粘膜をコーティングする働きも！

毎日、毎食、カルシウムを摂取するよう心がけましょう