

牛乳

今年度も実施します！
食育の日



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

