

栄養に優れた牛乳はお財布にもやさしい

牛乳は健康と家計の味方！

おいしくて栄養たっぷりの牛乳。
では、食費で考えるとどうでしょう。
調べてみると、栄養のコストパフォーマンスにも
優れていることが分かりました。
牛乳って、健康にとっても家計にとっても、
強い味方なんですね。

牛乳のある
メニューって
お得なんだ



カルシウムを
手軽に安く摂れるのは
うれしいですね



牛乳を食事に
取り入れると
家族の健康も
家計も助かるの
ね



カルシウム だけじゃない 牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大
栄養素を含む牛乳。理想的
な栄養バランスで、健康な体
づくりをサポートします。





栄養バランス良く しかも食費を抑えるコツ

1 家計の味方の食品、ベスト3は「牛乳」「卵」「豆腐」

〈お得な食品・総合ランキング〉

- 1位…牛乳
- 2位…卵
- 3位…豆腐
- 4位…もやし
- 5位…スパゲッティ
- 6位…食パン
- 7位…キャベツ
- 8位…米
- 9位…はくさい
- 10位…さつまいも



▶**お得な食品ってなに!?** 代表的な食品78品目のうち、8つの栄養素について、それぞれいくらで摂取できるか試算しました。からだにとって一番大切なのは、偏りのない総合的な栄養バランスです。効率良く栄養を摂取できる食品の総合ランキングベスト3は「牛乳」「卵」「豆腐」。これらを上手に取り入れることによって、栄養バランス良く、しかも家計にやさしい食生活を送ることができます。

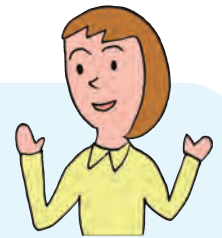
〈栄養素別ランキング〉

エネルギーになる	からだを作る	熱やエネルギーになる	骨や歯を作る
炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム
1 米	1 卵	1 バター	1 牛乳
2 スパゲッティ	2 スパゲッティ	2 卵	2 豆腐
3 食パン	3 豆腐	3 豚肉	3 チーズ
赤血球を作る	夜間の視力の維持を助ける	エネルギー作りを助ける	皮膚や粘膜の健康維持を助ける
鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
1 卵	1 にんじん	1 スパゲッティ	1 卵
2 豆腐	2 ほうれんそう	2 もやし	2 牛乳
3 スパゲッティ	3 卵	3 豚肉	3 もやし

★食事は、主食、主菜、副菜を基本に、バランス良くとりましょう。

●総務省統計局「家計調査年報」(2010～2012年)、文部科学省「日本食品標準成分表2010」よりミルック試算

2 同じ栄養バランスで比べると、「牛乳あり」「牛乳なし」の食事では、どっちがお得?



牛乳あり のメニュー例



「牛乳あり」の平均コスト **472円**

牛乳なし のメニュー例



「牛乳なし」の平均コスト **519円**

「牛乳あり」の食事は
こんなにお得

1人1食当たり **47円**

1年では **51,465円**

「牛乳あり(200ml)」「牛乳なし」でバランス良く栄養を摂取できる献立を約400メニュー作成して材料費を全メニューで比較すると、「牛乳あり」の方が1人1食当たり47円、1年で51,465円もお得。家計が約1割節約できるとの結果が得られました。

●出典：中央酪農会議「牛乳の栄養コストに関する試算結果」(2009年)



一般社団法人 Jミルク
<http://www.j-milk.jp/>

