

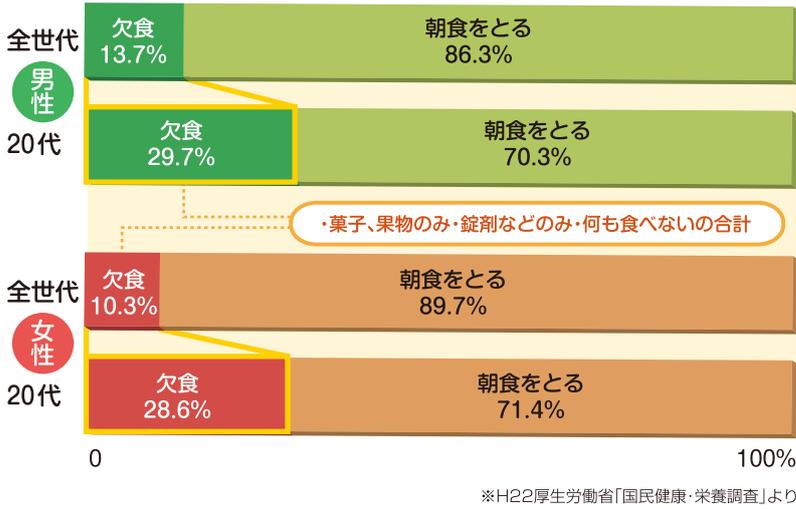
朝食は1日のパワーの源

「朝、ちゃんと食べてますか？  
新生活に牛乳をプラスしよう」



## 20代の約3割が朝食をとっていない!!

### ●朝食の欠食率



・菓子、果物のみ・錠剤などのみ・何も食べないの合計

## 朝食を抜くとこんな影響が!

### ●朝食を抜くと体調不良に



## 牛乳プラスであなたにもプラス!

### ●パンに牛乳をプラスすると



※1日の食事摂取基準を100%とした場合の割合(18~29歳女性の場合)

## 忙しい朝も牛乳で手軽に栄養補給



あなたはきちんと朝食をとっていますか? 何かと忙しい現代、欠食する人が増えています。中でも朝食の欠食率が特に高いのが20代。そのうち約50%が「何も食べない」と答えています。

朝食には、心身のリズムを整え、新しい一日を健康に過ごすための大切な役割があります。朝食を抜くと、睡眠中も消費されている脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が補給されず、集中力や活動意欲の低下を招きます。また、活動に適した体温が上がらないため、冷え性になったり、だるさや眠気

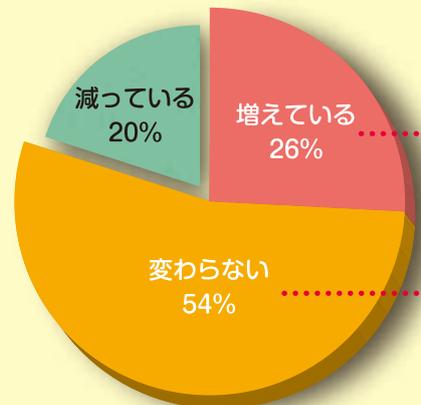
を感じたり、便秘や肥満の原因にもなります。

手軽に栄養補給できる牛乳は、忙しい人をサポートする強い味方。Jミルクが2012年に1万人を対象に実施した調査によると、健康への意識が高い人やダイエットをしている人ほど、牛乳を取り入れています。朝はコーヒーや紅茶のみで簡単に済ませるといっても、牛乳をプラスしてカフェオレやミルクテイにするだけで、栄養を手軽に補給することができます。牛乳を上手に活用して、元気な新生活をスタートさせましょう!

## ダイエット中こそ栄養バランスが大切!

ダイエット意識を持っている人に聞きました。

Q.「以前に比べて牛乳を飲む量が増えていますか?」



80%の人が牛乳を飲む

20代女性の場合

※Jミルク「食生活動向調査」より



一般社団法人 Jミルク  
http://www.j-milk.jp/

