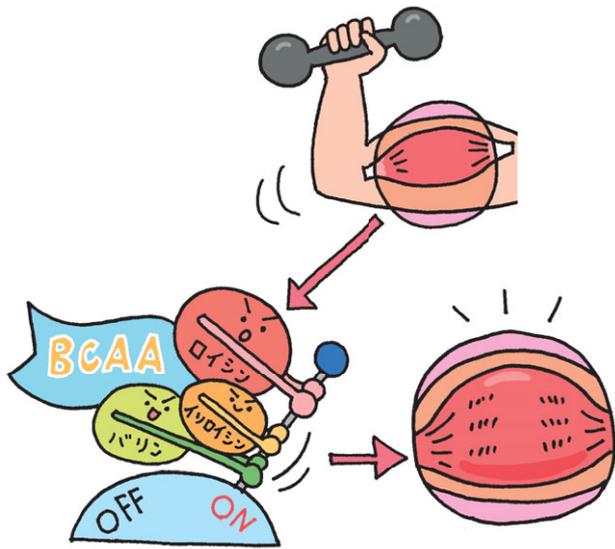


# 理想の体づくりを 牛乳がサポートします



## 体づくりの効率をアップ

私たちの体は、20～30歳代を過ぎると筋肉が少しずつ減り、脂肪が増えていきます。筋肉が減るとメタボや糖尿病、心臓病のリスクが高まるため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。牛乳は、カルシウムはもちろん、筋肉をつくるうえで重要なアミノ酸が豊富に含まれるので、筋力の維持や向上、健康的なダイエットなど、目的に合わせた体づくりをサポートしてくれます。



BCAAのスイッチオンで筋肉の合成が加速します

## 牛乳にたっぷり 分岐鎖アミノ酸「BCAA」

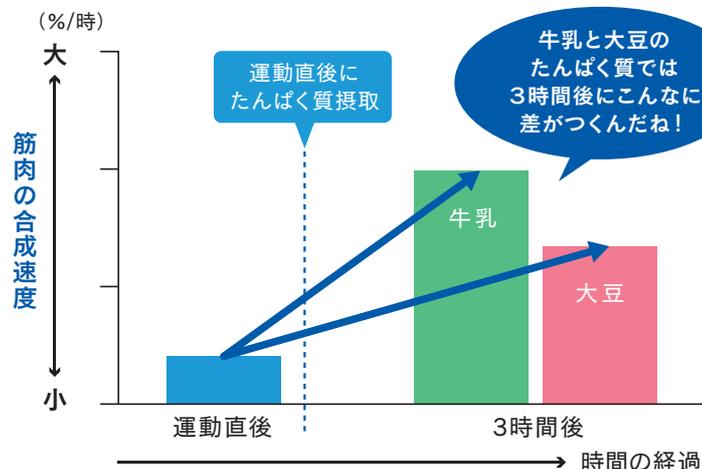
体のなかでは、たんぱく質に含まれるアミノ酸を使って筋肉がつくれます。牛乳のたんぱく質は、大豆や卵などのたんぱく質より、筋肉をつくるスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸「BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）」が多く、なかでも重要なロイシンが豊富です。また、BCAAには筋肉痛や疲労をやわらげる働きもあります。

## 筋肉をつけるなら 運動後の牛乳がおすすめ

筋肉をつけるうえで最も効果的なのは、運動後できるだけすみやかに、たんぱく質を摂ることです。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動部で活動する子どもや日常的にスポーツをする方には「運動後の牛乳」がぴったりです。



### 【運動後のたんぱく質摂取と筋肉の合成速度】



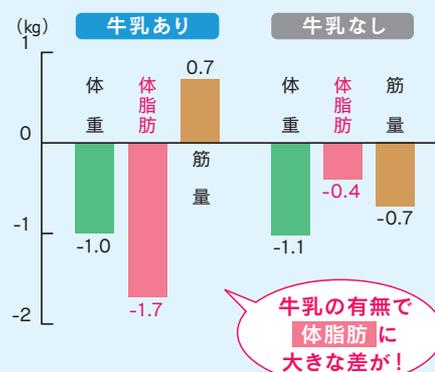
Wilkinson et al. Am J Clin Nutr, 2007より改変



## 牛乳できれいなスタイルに!

3食の食事と運動で無理のないダイエットをしながら食事前に牛乳を飲むと、筋肉を減らすことなく脂肪を効果的に減らせるという研究データも。引き締まった太りにくい体をつくるなら、「食事前の牛乳」がおすすめです。

### 【ダイエット効果の比較】



Hirota T: Nutritional Influences on Bone Health 73, 2010より改変

## 筋肉は減らさず脂肪を減らせる

※牛乳は食事の量・バランスに注意して取り入れます。  
※食事前の牛乳は食べ過ぎの予防にもつながります。