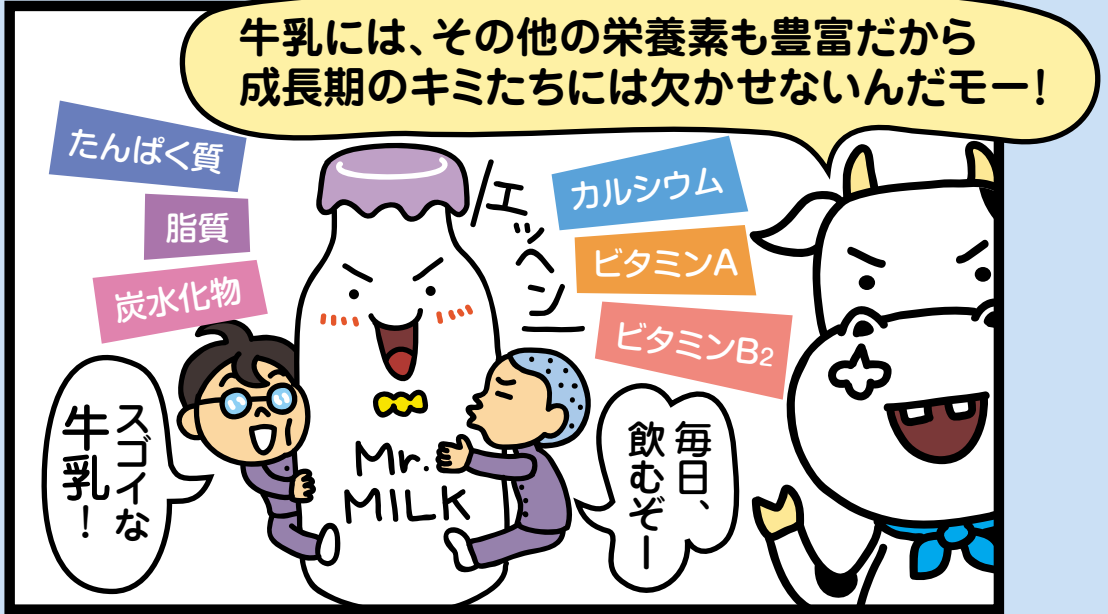
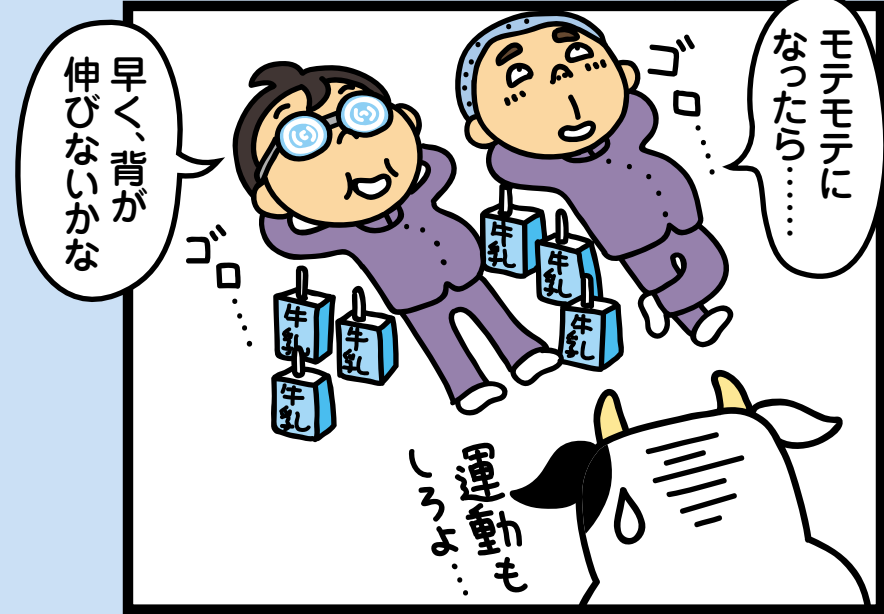
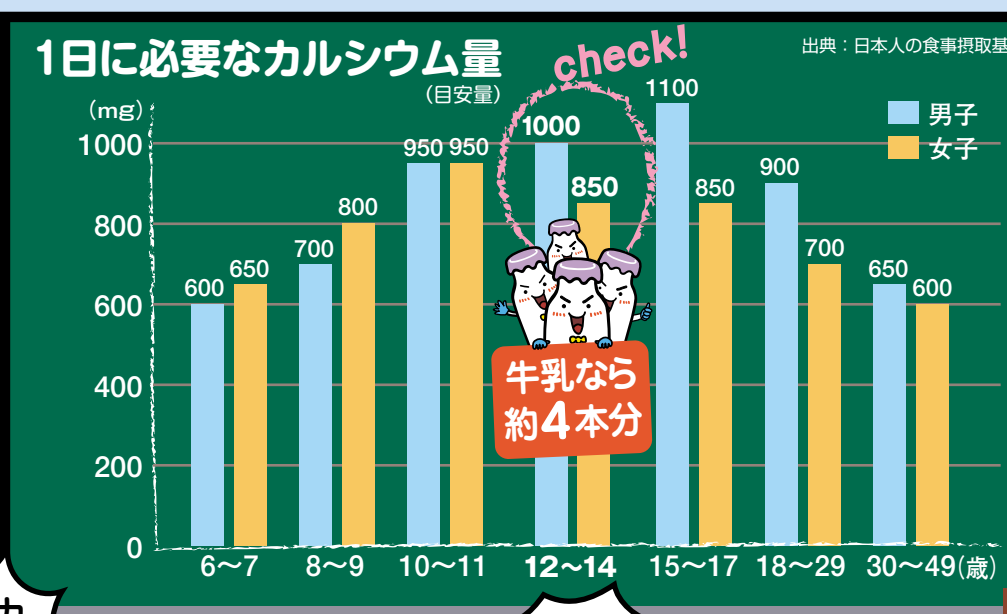


成長を助けるカルシウム

牛乳毎日飲んでる？

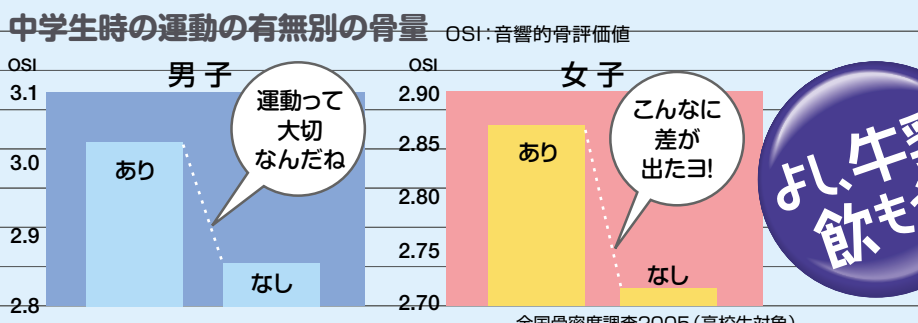


牛乳には、成長に必要な栄養がたっぷり!

- たんぱく質 6.8g**
 - 筋肉、臓器、血液などを作る
 - エネルギーになる
 - 脂質 7.8g**
 - 細胞を作るもとになる
 - エネルギーになる
 - 炭水化物 9.9g**
 - エネルギーになる
 - 脳を働かせるもととなる
 - カルシウム 227mg**
 - 骨や歯を作る
 - 心臓の働きをコントロールする
 - 精神を安定させる
 - ビタミンA 80μg**
 - 肌や粘膜を健康に保つ
 - 目の機能を正常に保つ
 - ビタミンB2 0.31mg**
 - 栄養をエネルギーに変えるのに必要
 - 不足すると肌あれの原因に
- 牛乳1本分 (200ml) エネルギー 138kcal

健康な体づくりには、運動が重要!

骨を強くするには、カルシウムを摂るだけではダメ。適度な運動が必要なんだ。運動するとイライラも解消するから、心身とも健康になれるね。



よし、牛乳飲もう!