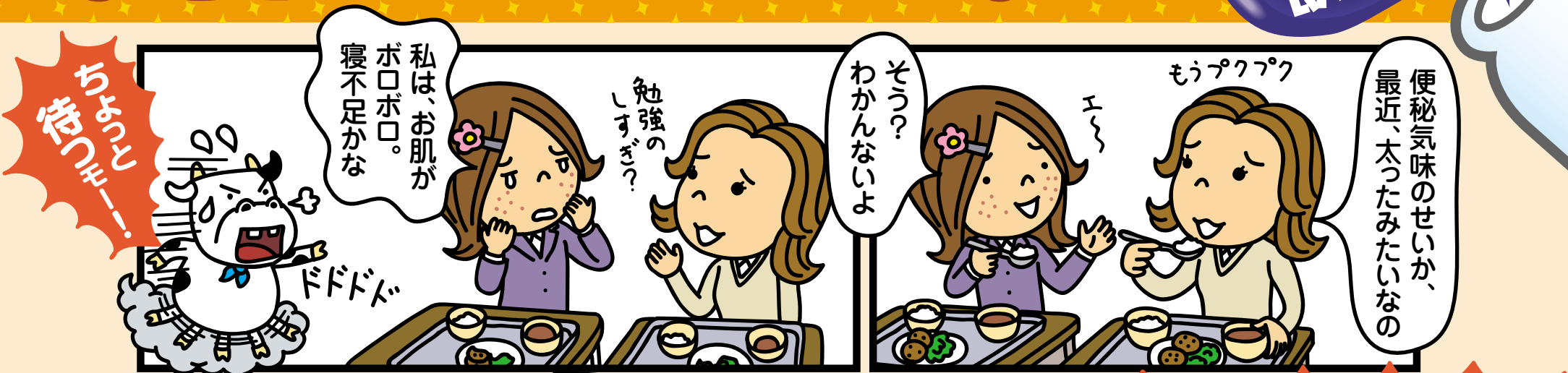


# 牛乳はキレイの味方

牛乳毎日飲んでる？



**便秘を解消!**  
牛乳に含まれる乳糖が腸の働きをよくする。便秘がなくなると、肌荒れや肥満の解消にもつながる。

**素肌を美しく!**  
牛乳には、美肌づくりに必要なタンパク質とビタミンB類がたっぷり。

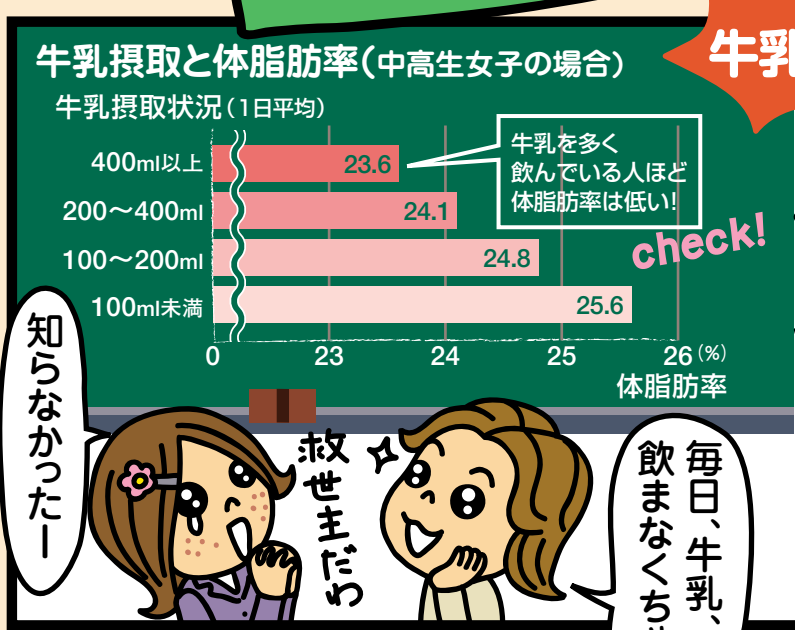
**イライラ予防!**  
カルシウム不足は、イライラの原因に。毎日楽しく笑顔で過ごしたいよね!

**どうだ!! 牛乳パワーを見てミルク!**

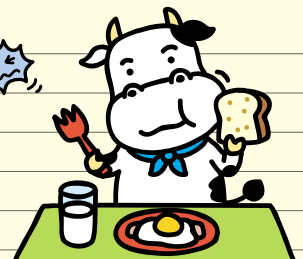
キミたちの悩み解決には、牛乳がイチバンだモ〜

でも牛乳って太らない??  
牛乳!?!  
ていうかー あんた誰?!

そうそうー!



## 免疫力をアップして、カゼ予防!



牛乳には、体の免疫力を高めたり、細菌やウイルスの感染力を抑える働きもあるよ。定期試験や受験勉強に忙しいときに体調をくずしては大変!

牛乳を取り入れたバランスのよい食事で、日頃から病気に強い体を作ろう。

よし、牛乳飲もう!

## ビタミンDも一緒に摂ろう!

牛乳や乳製品は、カルシウムの吸収をよくするビタミンDと一緒に摂ろう。きのこ類やいわしやかつおなどの魚に含まれているよ。

