

教えて！牛乳クン



牛乳を飲むと体が成長するってホント？

ホントだモ～！
牛乳のたんぱく質とカルシウムが体を成長させるんだ！



体の成長は遺伝だけでは決まらない 食事のとり方が大きく関係するんだ

体をつくるにはたんぱく質が必要だ。骨をつくり、じょうぶにするにはカルシウムが欠かせない。12～17歳の時期は、たんぱく質とカルシウムをおとなよりも多くとる必要があるんだよ。



牛乳には良質なたんぱく質が豊富。カルシウムも吸収されやすいんだ。

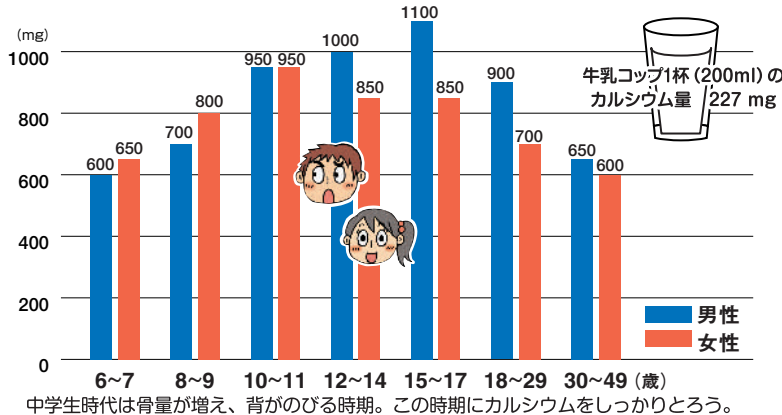
カルシウムは体に吸収されにくい栄養素。でも、牛乳のカルシウム吸収率は小魚や野菜と比べてとても優れているんだよ。

食品別カルシウム吸収率

牛乳 **40%** 小魚 **33%** 野菜 **19%**



1日に必要なカルシウム目安量



中学生は1日に牛乳コップ約4杯分カルシウムが必要なんだ。



中学生時代は骨量が増え、背がのびる時期。この時期にカルシウムをしっかりとりよう。

日本人の食事摂取基準2005年版

牛乳には成長に必要な栄養素がいっぱい！

3大栄養素

① たんぱく質 6.8g

- 筋肉、臓器、血液などの構成成分となる
- 生きるエネルギーになる

② 糖質 (炭水化物) 9.9g

- 生きるエネルギーになる
- 脳を働かせるもととなる

③ 脂質 7.8g

- 生きるエネルギーになる
- 細胞の構成成分となる

牛乳の栄養素



カルシウム 227mg

- 骨や歯をじょうぶにする
- 心臓を規則的に活動させる
- 体のさまざまな機能を調整する

ビタミンA 80μg (マイクログラム)

- 目の機能を正常に保つ
- 肌や粘膜を健康に保つ
- 病気にかかりにくくする

ビタミンB2 0.31mg

- 成長を助ける
- 髪の毛、つめ、肌などを美しくする

成長の第一歩は バランスの良い食事から

栄養の不足があると成長が止まってしまうよ。健康な体をつくるには、バランスの良い食事を3食きちんととることが大切だよ。



じょうぶな骨をつくるには運動も大切だよ！



※資料:五訂増補日本食品標準成分表より算出