

教えて！ 牛乳クン

牛乳を飲むときれい になるってホント？



ホントだモ～！

体脂肪の増加をおさえて、
お肌をスベスベにするんだ！



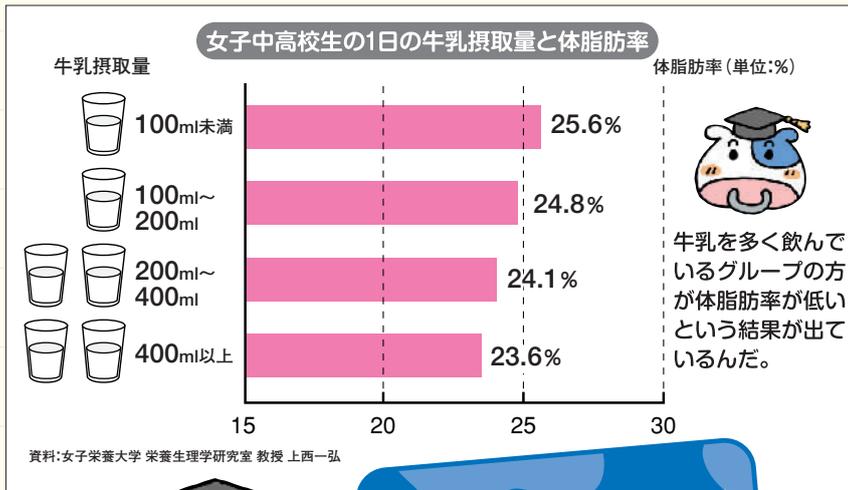
牛乳を飲むと太るというのは 大きなまちがい！

牛乳1杯(200ml)のエネルギーは、中学生に必要な1日のエネルギーのわずか5～6%なんだ。最近では、体脂肪率の増加を防ぐという研究報告も出ているんだよ。

**乳糖という成分の働きで
おなかのスッキリするよ！**



牛乳に含まれる乳糖は、腸の運動を活発にするよ。便通がよくなり、肥満や肌荒れも改善できるんだ。



牛乳を多く飲んでいるグループの方が体脂肪率が低いという結果が出ているんだ。

**たんぱく質とビタミン類が
お肌をスベスベにするよ！**

美肌にはたんぱく質とビタミン類が不可欠。牛乳にはどちらもたっぷり含まれているよ。ビタミンCが豊富な野菜や果物もとろうね。

たんぱく質 + ビタミンA + ビタミンB2 = 美肌

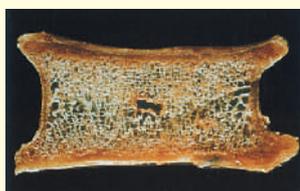
肌の水々しさを保つ + 肌を守り、うるおいを保つ + 肌にはりと弾力性を与える



牛乳・乳製品を3度の食事にとり入れ、積極的に運動しようね！

無理なダイエットをすると骨がスカスカになるよ！

成長期に食事の回数や量をへらすと健康な体につくれないよ。特に骨量は10代で増え、20代でピークに達する。この時期にカルシウムをとらないと、将来骨がスカスカの骨粗しょう症になることもあるんだ。



正常な骨



スカスカな骨(骨粗しょう症の骨)

写真:浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎

