

教えて！ 牛乳ケン

牛乳を飲むと気持ちが
落ち着くってホント？



ホントだモ～！
イライラを解消して神経を
しずめる働きがあるんだ！



牛乳のたんぱく質の一部には 不安や緊張をやわらげる働きが！

友達関係や勉強のことで、ついイライラしてしまうことがあるよね？ 牛乳に含まれるトリプトファン（たんぱく質を構成しているアミノ酸のひとつ）は、神経系に作用して、気持ちを落ち着かせる働きをするよ。

牛乳のたんぱく質は良質！

牛乳には人間の体が必要とするアミノ酸が、バランス良く含まれているよ。



寝る前にはホットミルクで 心もホッ…と

トリプトファンには眠りをさそう効果もあるよ。1杯の温めた牛乳は空腹感を解消し、気分をリラックスさせてくれるよ。



イライラ解消にはこんな方法モ～！

運動

適度な運動は体だけではなく、心のつかれもとってくれるよ！



食事

1日3度の規則正しい食事は、体だけでなく心の健康にも大切だよ。



睡眠

睡眠はつかれた頭と体をスッキリ回復させる一番良い方法なんだ！



入浴

40℃ぐらいのお湯にゆっくりつくと、体も心もほぐれていくよ！



友達・家族

友達や家族とすごす楽しい時間は、あなたを笑顔にしてくれるよ！



チャレンジ

何かに目標をもってと取り組むと「よしやるぞ」とファイトがわくよ！



心の健康は 3度の食事+牛乳から

牛乳を多く飲んでいる中高校生は、飲んでいない中高校生と比べて、キレることが少ないという研究報告があるよ。毎日の食事に牛乳をとり入れようね。

中高校生の牛乳摂取量と不定愁訴

