



Power

パワー【カ】

スポーツや勉強で力を出すために!

給食+牛乳パワーをさらに高めるための方法があります



栄養 + 運動 + 睡眠

今日の運動・勉強能力アップ+明日の強い体

牛乳のカルシウム吸収率は40%。小魚(33%)や野菜(19%)と比べて優れています。さらに、バランスの良い食事や運動・睡眠がカルシウムの吸収を高めます。

栄養	運動	睡眠
<p>大切な食事バランス</p> <p>炭水化物やたんぱく質とカルシウムを一箱にとると、吸収率がよくなる</p>	<p>運動で丈夫な骨を</p> <p>運動をすると、体内で成長ホルモンの分泌がさかんになり、筋肉の合成が活発になる</p>	<p>骨の成長は睡眠中</p> <p>睡眠に入ってから30分~3時間くらい、一日のうちで成長ホルモン分泌量が最大に</p>
<p>魚類などに含まれるビタミンDも、腸でカルシウムの吸収を促進</p>	<p>運動で骨に負荷を加えることで、新しい骨が作られる</p>	<p>一日のうちで最も筋肉が作られる</p>
<p>カルシウムをとるには、ごはんを中心に何品かのおかずを食べる和食+牛乳が、最適</p>	<p>給食でとったカルシウム、たんぱく質が、効率よく骨や筋肉をつくる</p>	<p>寝る前に、牛乳を飲むと、たんぱく質、カルシウムが効率的につかわれる 牛乳のメラトニンは、眠りのリズムをコントロールする効果も</p>

休日の食事は大丈夫でギュー?

給食のない日に不足しがちなカルシウム。給食のない日は、おうちでとる食事にも気をつけてカルシウムをとるように心がけよう。

