

ぎゅうにゅう

げんき

牛乳で元気!

ただ正しい
しよくせいかつ
食生活を
み身につけよう



いつもの食事にプラス牛乳でバランスのとれた食生活を！

牛乳で元気！

今の時代の食生活はとても豊かになり、
たくさん種類の食材や、いろいろな国の料理、
おやつがかんたんに食べられるようになりました。
小学生の時期にバランスの良い食事をする習慣、
規則正しい生活をおくる習慣を身につけ、
体と骨の成長に必要なカルシウムをたくさんとることは、
大人になってからもずっと健康でいるための
土台を作ることにつながります。
普段の食事に牛乳を加えると、栄養バランスが整い、
しかもカルシウムも十分にとることができる
食事になります。
給食に牛乳がついているのも
こうした理由があるからです。
いつでも健康でいるためには、好き嫌いをしないで
バランスよく食べ、規則正しい生活をおくること。
そして牛乳を飲む習慣を身につけることです。
さあ、きょうからはじめてみましょうー！



※健康上の理由で牛乳を飲むことのできない人は無理して飲むでは
いけません。保護者、お医者さん、先生とよく相談してください



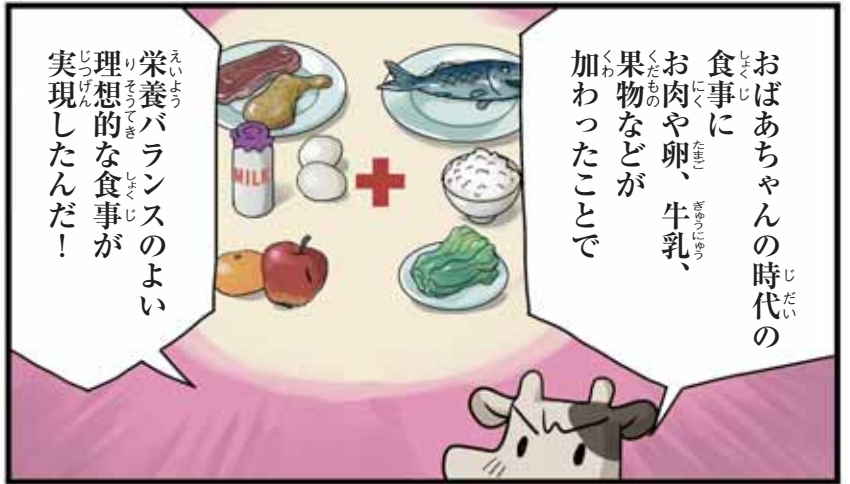
もくじ

- 日本人の食事はこんなに変わった!! 3
- コラム お母さんの時代は 4
- どんなメニューだったの? 4
- かたよった食事は健康にも悪影響です 5
- 生活リズムも乱れています 5
- コラム ちゃんと寝てはん食べてる? 6
- 気になる食事の乱れみんなは大丈夫!? 7
- ★食生活チェックテスト 7
- 給食を参考にメニューを考えよう! 9
- コラム 栄養の授業は、みんなの健康を守る授業 10
- 牛乳はバランス栄養食 どんどん飲もう! 11
- 牛乳をプラスすると栄養バランスは 11
- コラム 12
- どんなふうになるの? 12
- 牛乳の優れたパワー① カルシウムの役割 13
- 牛乳の優れたパワー② 体調を整える 15
- 番外編 牛乳Q&A こんなこと知ってる? 17



にほんじん
日本人の
 じよく
食事は
こんなに
 が
変わった!!





お母さんの時代はどんなメニューだったの?

みんなのお母さんの子ども時代の食事はどんなメニューだったのでしょうか?

たとえば朝食は、ごはんにお味噌汁、納豆、しらすおろし、ほうれん草のおひたし、といったメニューでした。パンも食べるようになっていましたが、まだまだごはんが多かった時代でした。夕食も、お肉に比べ煮魚や焼き魚が登場することが多かったのですが、コロケやマカロニサラダといった洋風メニューも登場したのがこの時代です。



▲夕食のメニュー例。ごはん、お味噌汁(しじみ)、コロケ、煮魚ソーセージ入りマカロニサラダ、煮豆





かたよった 食事は 健康にも 悪影響です



身長の平均値の推移

年(度)	11歳女子 (cm)	11歳男子 (cm)
1955	134.9	133.9
1965	141.0	138.0
1975	143.0	140.0
1985	144.0	141.0
1995	145.0	142.0
2005	146.9	145.1

(「平成17年度 学校保健統計調査」より)

みんなの身長は、おじいちゃん・おばあちゃん世代に比べて10cm以上大きくなったんだよ

魚や野菜中心の食事にお肉や卵、牛乳などの乳製品が加わったおかげだと いわれているんだ!



好き嫌いやばかり
しているとし
生活習慣病に
かかりやすくな
るし、
実際に患者さん
も増えているの



たとえば…

生活習慣病の患者数推移

	1996年度	2005年度
糖尿病	217万人	246万人
高血圧症	749万人	780万人

(「患者調査」より)

増えています

要因① 米を食べなくなったり、肉類を多く食べるようになった

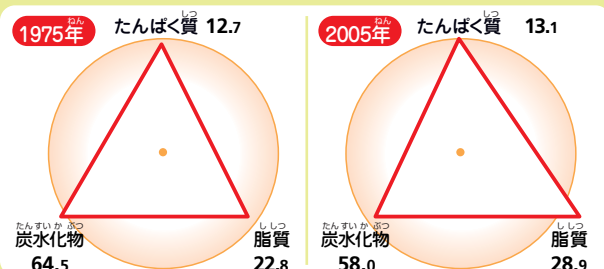
国民1人・1年あたり供給純食料の推移 (kg)

	こめ 米	やさい 野菜	にくるい 肉類	ゆしるい 油脂類
1975年度	88.0	109.4	17.9	10.9
2005年度	61.4	96.2	28.5	14.6

(「平成17年度 食料需給表」より)

要因② 油っこい食事が増えた

年代別栄養バランス (%)



注) 適正比率は脂質25%、たんぱく質13%、炭水化物62%とした(参考資料/「国民栄養調査」、「第六次改訂 日本人の栄養所要量」、「平成17年度 食料需給表」)

今、日本人の食生活は
バランスが崩れてきているの

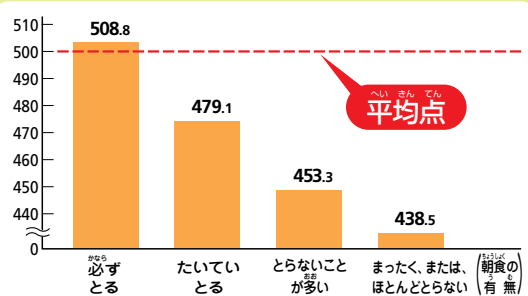
モークんの言う通り



生活のリズムも乱れています
ちゃんと朝ごはん食べてる?

食事内容だけでなく、朝食を抜くことによる生活リズムの乱れも問題になっています。朝食をとる頻度によってテストの平均点に差が出る、という調査結果もあります。朝食をしっかりとって規則的な生活をころがければ、テストの点数もアップするかも!?

朝食の有無と成績の関係

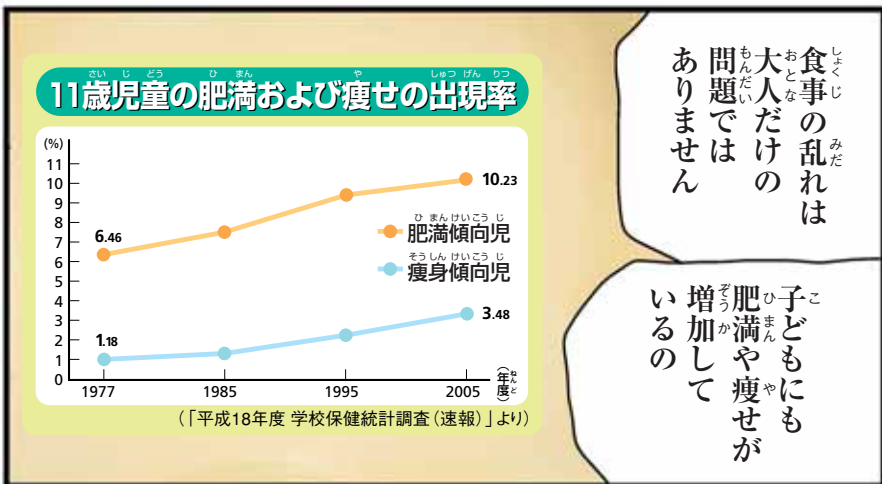


注) 小学5年生の国語の場合。数値は標準化した得点(「平成15年度 小・中学校教育課程実施状況調査」より)





気になる 食生活の乱れ みんなは 大丈夫!?



食生活チェックテスト

3 好き嫌いをしないでなんでも食べている

はい 12、いいえ 5

4 給食や牛乳を残すことが多い

はい 5、いいえ 9

1 毎日朝食を食べている

はい 3、いいえ 4

2 朝食はほとんど食べていない

はい 8、いいえ 3

スタート

毎朝だいたい同じ時間に起きている

みんなの食生活が乱れていないかチェックしてみてね!

7

運動したり
外でよく遊ぶ

はい いいえ

13 11

6

スナック菓子を
よく食べる

はい いいえ

11 15

5

ジュースや清涼飲料水
をよく飲む

はい いいえ

6 9

10

給食は残さず
食べている

はい いいえ

9 5

9

家では牛乳を
飲んでいる

はい いいえ

11 6

8

午前中は元気が
出ないことが多い

はい いいえ

4 10

12

家でも
牛乳を飲む

はい いいえ

7 11

11

家の中で
遊ぶことが多い

はい いいえ

14 15

15

運動するのが
好き

はい いいえ

14 Cタイプ

14

夜遅くまで
起きていることが多い

はい いいえ

Cタイプ Bタイプ

13

だいたい決まった
時間に寝ている

はい いいえ

Aタイプ Bタイプ

Cタイプ

あれ~大丈夫!?

ちょっと心配です。生活習慣、食習慣が乱れてしまっています。早寝、早起きをして朝食、給食を残さず食べることなど、規則正しい生活をこころがけましょう。

Bタイプ

だいたいOK!

いい感じです。でも、ちょっとだけ生活習慣が乱れているみたい。毎日朝食をきちんと食べ、決まった時間に眠るようにしましょう。思いっきり外で遊ぶことも大切ですね!

Aタイプ

バッチリです!

生活習慣、食習慣もバッチリ。カルシウムも十分とれています。これからも、この正しい習慣をずっと続けてください!



きゅうしょく
給食を
さんこう
参考に
メニューを
かんが
考えよう!



えいよう
栄養
バランスのいい
食事といわれても
よく分からないなあ



給食は私たち
栄養の専門家が
献立を考えているの



給食は1日3食のうちの1食だから
1日に必要な栄養量の1/3を
摂取できるように
しっかり計算されてるのよ

*ビタミンB1・B2は2/5 (40%)



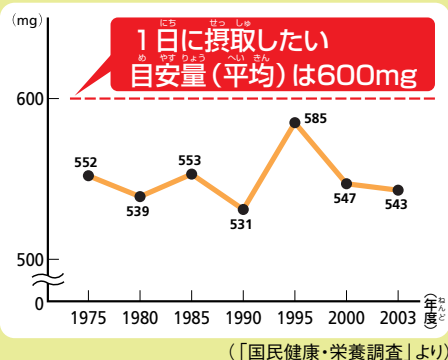
お米やパンに
お魚やお肉を使った主菜1品に
副菜を数品加えるのが
理想的な献立ね!

まさに
給食みたい
でしょ?



日本人は毎日きちんと食べていてもカルシウムが足りていないんだよ

日本人のカルシウム摂取量

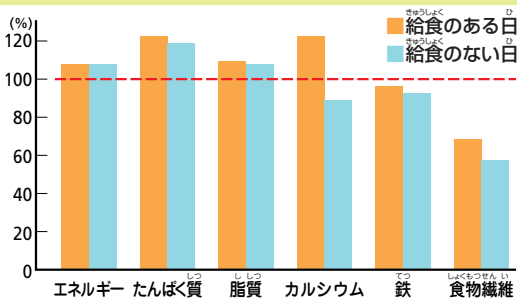


カルシウム不足が心配されているからだよ

なんでカルシウムだけ特別なの？



給食の有無と栄養充足率(小学生男子)



実際に給食のない日はカルシウムが不足することも分かっているんだ！

栄養の授業は、みんなの健康を守る授業

大人になってもずっと健康であるためには、小学生である今の時期に正しい食習慣を身につけ、大人になっても続けていくことが大切です。栄養の授業では「どうして小学生の時期が大切なのか」をいろいろな教材を使って分かりやすく伝えることをいつもこころがけています。

栄養の授業もほかの勉強と同じくらいみんなにとって大切な勉強なのです。



牛乳は バランス栄養食 どんどん 飲もう!



カルシウムは
とても大切な
役割がある
栄養素なの!!



モーパーマンの
言う通りね

とらないと
ダメだよ!!

カルシウムは
しっかり!

カルシウムの役割

① 歯や骨の材料

② 筋肉の収縮

③ 出血時の血液の凝固

私たちが生きていくうえで
カルシウムは
欠かせない栄養素と
いえるわね

そのほか、細胞分裂や受精など様々な働きにカルシウムは関わっています

牛乳の栄養

牛乳200mlに含まれる主要栄養素

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
ミネラル	
カリウム	310mg
カルシウム	227mg
リン	192mg
マグネシウム	21mg
ビタミン	
A(レチノール当量)	80μg
K	4μg
B ₁	0.08mg
B ₂	0.31mg
B ₁₂	0.6μg
パントテン酸	1.13mg

【五訂日本食品標準成分表】、第6次改訂「日本人の栄養所要量」より算出

カルシウムだけじゃなくて
たくさん栄養素が
バランスよく含まれているの

まさに
バランス栄養食と
いえるのよ



牛乳なのっ!!

このカルシウムを
摂取するのに
最適なのが!



牛乳の
すごい
ところは
それだけじゃないのよ!



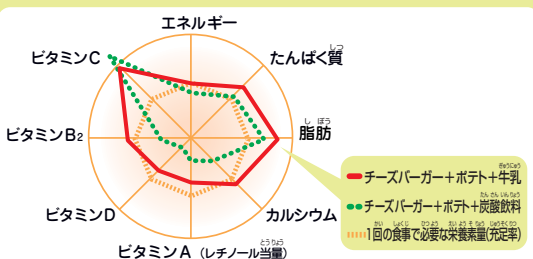
牛の命の
恵みなのさ~



牛乳をプラスすると栄養バランスはどんなふうになるの?

ファーストフードやファミリーレストランでの外食は、現代の食生活ではよくあることです。ただ外食は、どうしても栄養がかたよってしまいがち。そんなとき活用したいのが牛乳です。いつものファーストフードに牛乳1杯をプラスするだけで、栄養バランスを整えることができます。

チーズバーガーセットに牛乳を加えた場合



注) 小学校高学年の児童が1日に必要な平均の栄養素量を基準値とし、1食分を1/3として充足率を算出



ぎゅうにゅう

牛乳の

優れたパワー

カルシウム

の役割



そんなことはないよ!

あ! もどいた!!



でも

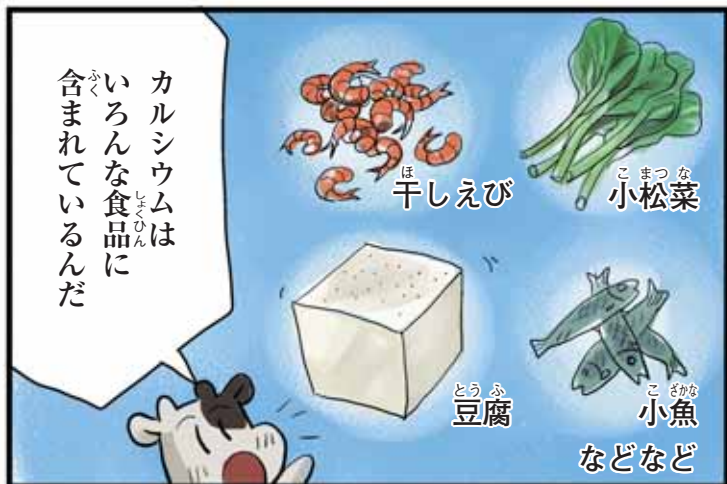
カルシウムは牛乳にしか含まれていないの?



ポイントは吸収率だよ!!

吸収率?

ただ、カルシウムをどれだけ含んでいるのかも大切だけど...



カルシウムはいろんな食品に含まれているんだ



干しえび



小松菜

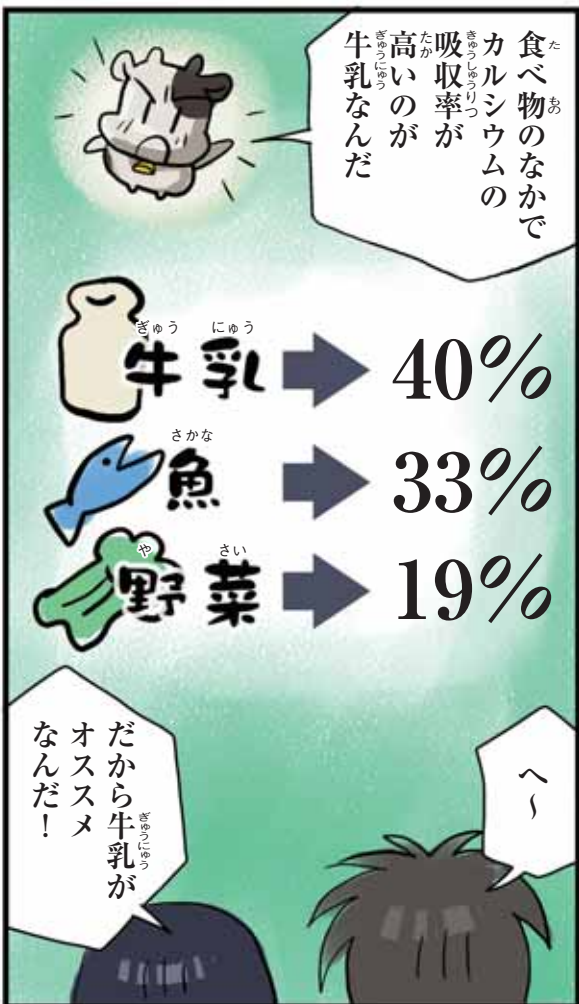


豆腐



小魚

などなど



食べ物のなかでカルシウムの吸収率が高いのが牛乳なんだ



牛乳

40%



魚

33%

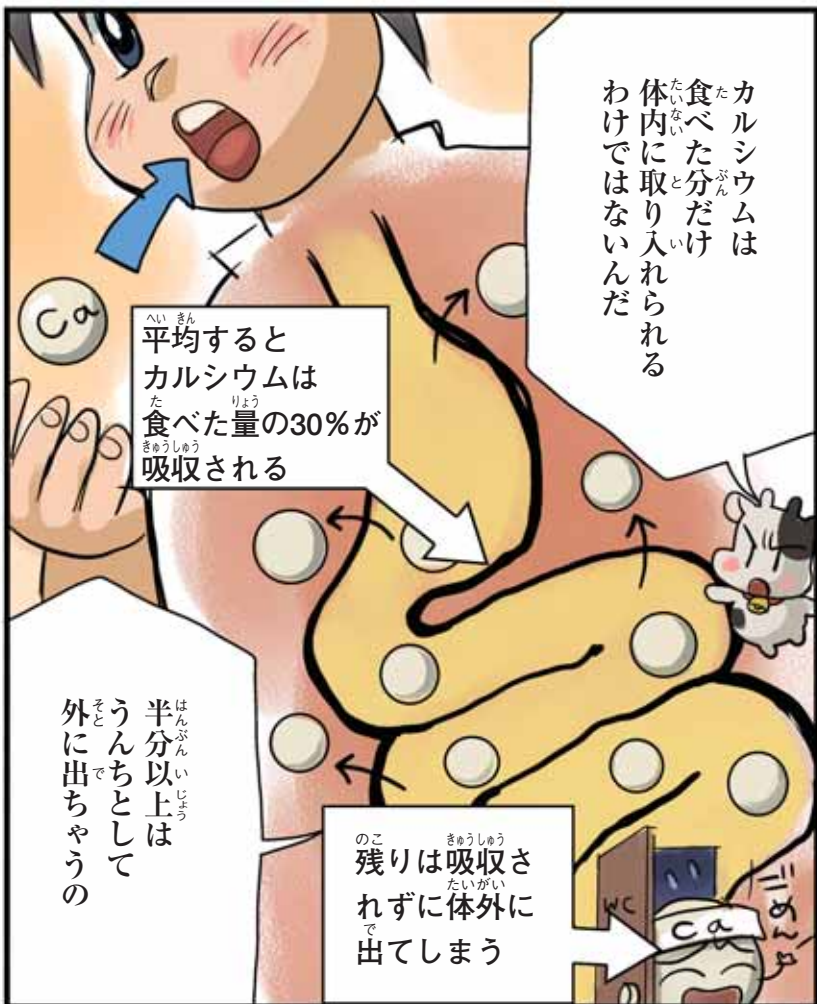


野菜

19%

だから牛乳がオススメなんだ!

へ



カルシウムは食べた分だけ体内に取り入れられるわけではないんだ

平均するとカルシウムは食べた量の30%が吸収される

半分以上はうんちとして外に出ちゃうの

のこ残りは吸収されずに体外に出てしまう



ちっが——う！



そ、それは



じゃあ牛乳を
いっぱい飲めば
しばらくカルシウムを
とらなくても
大丈夫だね！



え
知ってる？
骨だって
生まれ変わって
いるんだよ！



昨日、野菜をいっぱい
食べたからって
今日食べなかったら
栄養不足になっちゃう！！

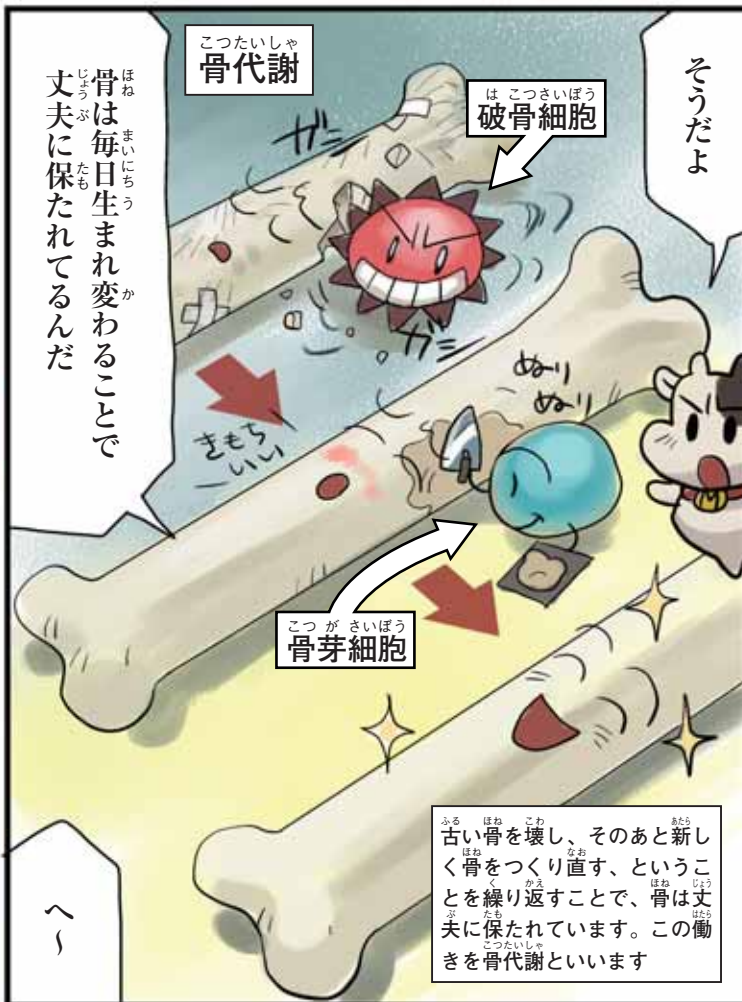
人間の体は毎日
生まれ変わってるんだよ
だから毎日ごはんを食べて
栄養をとる必要が
あるわけ

毎日栄養をとらないと
健康を保てません



そう！！
だから毎日牛乳を飲んで
骨の材料のカルシウムを
補給しないとね！

こんなに固いの
毎日生まれ変わって
るのか



骨代謝

破骨細胞

骨芽細胞

骨は毎日生まれ変わることで
丈夫に保たれてるんだ

そうだよ

古い骨を壊し、そのあと新しく骨をつくり直す、ということを繰り返すことで、骨は丈夫に保たれています。この働きを骨代謝といいます



みんなっ

牛乳を
飲もうっ！！

ぎゅうにゅう

牛乳の優れたパワー 体調を整える



おおおっ！
牛乳パワーが
みなぎってきた!!

そんな..
おお
大げさな

でも実際に
牛乳は体の調子を
整えてくれる効果が
あるのよ

牛乳には
ウイルスや細菌、カビなどが
体に入るのを
防いでくれる働きがあるの

①風邪を引きにくくする



ラクトフェリン

オリゴ糖

免疫グロブリン

それから
眠りやすく
してくれる
効果もあるわ

セロトニン

メラトニン

オピオイドペプチド

牛乳には
気持ちを落ち着かせる
働きがあつて、
眠りを誘ってくれるのよ

②眠りやすくする

寝る前に
あたためた牛乳を
飲むと効果的よ

はのんたら
歯をみがきな

その他にも
体脂肪率を上げにくくする
といった効果があるといわれている!

牛乳って
すごいんだ
ね。

牛乳パワーを
なめてはいけない

あと、
牛乳が便秘解消に
役立つことも有名な

③便秘を解消する

乳糖

便をやわらかくし、
腸を刺激する

善玉菌を
増殖させる

悪玉菌

乳酸菌
など

便秘解消

たとえば…

朝食にチーズを
1切れ

お昼に
牛乳1本

夕食後のデザートに
ヨーグルト

1日3回
食事やおやつに
取り入れてみてね

牛乳だけじゃなく
チーズやヨーグルトでも
いいのよ

健康のことを
考えると
毎日牛乳を飲む
習慣を身につけたい
わね

ありがとう〜
モーパーマン!!

では
さらばっ!!

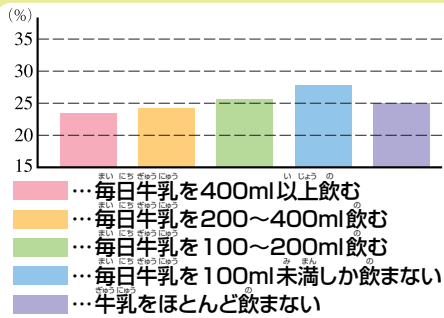
みんな!
牛乳飲んで
体元気!!



モーパーマンの
もとはは

みんなから
牛乳に関する質問が
たくさん寄せられています

牛乳摂取と体脂肪率 (中高生女子)



(「Jミルク メディアミルクセミナー」発表資料:
女子栄養大学 上西一弘教授研究結果より)

それどころか
牛乳を飲んだ
ほうが
体脂肪率を
上げていくする
というデータも
あるんだよ

これは
間違いです

質問①
牛乳を飲むと
太るって本当!?

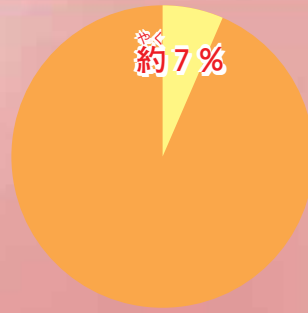


そんなことは
ないよ!!

質問②
アレルギーが
増えたのは
牛乳のせい?



小5女子の
1日に必要
エネルギー量
2,150kcal



それに
コップ1杯(200ml)の
エネルギーは
たった138kcalなんだ

太る原因に
なるほどでは
ないね!

牛乳1杯分のエネルギー量は、1日に必要エネルギー量のたったの約7%

アレルギーには
卵・牛乳・小麦などが
原因の食物アレルギーの
ほか

花粉・ダニ・建材・ほこり、
ストレスが原因のものもあって
原因は人それぞれなんだ



牛乳アレルギーの子は
無理して飲まないで
お医者さんと
よく相談してね





お腹がゴロゴロするのはこの乳糖が原因なの

日本人には牛乳に含まれる乳糖を消化するラクターゼが少ない人が多いんだ



質問③ 牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのは病気なの？

これは病気というより体質といえるかも



毎日少しずつあたためた牛乳を飲んで慣らしていくとゴロゴロしにくくなることもあるから試してみてね！



牛乳アレルギーとはまったく違うことなんだよ

ラクターゼが少ないと、乳糖は小腸で消化しきれずに大腸までいってしまいます。乳糖が大腸で分解されると、ガスや乳酸が発生するため、お腹がゴロゴロします



牛乳もあたためて飲んでも栄養面には全然問題ないよ

牛乳以外の食べ物も煮たり焼いたりしてあたためて食べるよね



質問④ 牛乳をあたためると栄養がなくなっちゃう!?

そんなことはありません



J-MILK KIDS
<http://kids.j-milk.jp/>

もっといろいろ知りたいみんなは

ここをチエックだ!!



代表的な質問を集めてみたけどみんなの疑問は解決したかな？

県版スペース

各都道府県事業主体ごとの
オリジナルページ作成に
ご利用ください

監修

江澤 郁子 (えざわ いくこ)

- 戸板女子短期大学学長・日本女子大学名誉教授・医学博士
- 日本におけるカルシウム研究の第一人者。
骨粗鬆症研究およびカルシウム代謝に関するさまざまな研究と
成果で2001年紫綬褒章を受賞。

麻見 直美 (おみ なおみ)

- 筑波大学健康体力学（運動栄養学）講師・管理栄養士
- 発育期の子どもの健康支援（身体活動・食生活支援）、若年者の食習慣改善指導に関する研究、骨粗鬆症の予防に関する研究、運動時の栄養素等摂取バランスに関する研究を行っている。

- 発行：（各都道府県事業主体団体名）
- 住所：（各都道府県事業主体団体の所在地）
- 電話：（各都道府県事業主体団体の電話番号）
- FAX：（各都道府県事業主体団体のファックス番号）

- 後援：農林水産省／独立行政法人 農畜産業振興機構
- 発行日：（本冊子を発行される年月）
- 企画：社団法人 日本酪農乳業協会（Jミルク）
- 制作：株式会社アールアンドエス