

歴史のヒーローが語る!中学生のための牛乳の知識



おどろき! ミルク博へようこそ

おどろき!ミルク博のご案内

牛乳を

<p>肌に →P.4へ</p>	<p>体脂肪に →P.6へ</p>	<p>骨づくりに →P.8へ</p>
<p>イライラに →P.10へ</p>	<p>立ちくらみに →P.10へ</p>	<p>肩こりに →P.10へ</p>

牛乳ってスゴイな!



監修

上西一弘
栄養学博士、女子栄養大学栄養生理学研究室 教授
専門は栄養生理学

田中 信
社団法人 全国学校栄養士協議会 名誉会長

●制作：株式会社 毎日イーヴィアール・システム
企画構成・本文／寺田朋子
イラスト・デザイン／株式会社フルサイズイメージ

- 発行 (各都道府県学乳事業実施主体名)
- 住所 (各都道府県学乳事業実施主体の所在地)
- 電話 (各都道府県学乳事業実施主体の電話番号)
- FAX (各都道府県学乳事業実施主体のFAX番号)
- 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)
- 後援：農林水産省／独立行政法人 農畜産業振興機構

★本冊子掲載のイラストレーション、写真、絵画および記事、グラフ等の無断転載を禁じます。

200803



今度の日曜日
いっしょに博覧会に
行かない?

行きましょしょよー!

社団法人 日本酪農乳業協会

ミルク博へようこそ

歴史のヒーローたちが牛乳を紹介します。

牛乳できれいに強く…

人類が牛乳を飲み始めたのは、今から約5000年前だといわれています。以来牛乳は、栄養あるものとして大切にされてきました。

日本では長い間、牛乳は王侯貴族などの限られた人しか、口にすることができませんでした。一般の人が牛乳を飲めるようになったのは、明治時代になってからです。

牛乳に含まれる栄養素には、肌を美しくしたり、体脂肪の増加をおさえたり、丈夫な骨をつくる作用があります。

中学生の三年間は、心もからだも大きく成長する時期です。栄養バランスのよい牛乳を、食生活に取り入れ、規則正しい健康的な生活習慣を身につけましょう。

もくじ

牛乳でになりたい自分になる① 肌をきれいに……………	3.4
クレオパトラと牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
牛乳でになりたい自分になる② からだをひきしめる……………	5.6
釈迦と牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
牛乳でになりたい自分になる③ 骨を丈夫に……………	7.8
水戸光圀と牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
牛乳でになりたい自分になる④ もっと元気に……………	9.10
徳川吉宗と牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
牛乳すべて見せまSHOW 牛乳の栄養成分と加工……………	11.12
榎本武揚と牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
給食にはどうして毎日牛乳が出るの？……………	13.14
芥川龍之介と牛乳の関係／わかるかな！牛乳クイズ	
毎日の食事や生活習慣を見直そう！……………	15.16
簡単につくれる！牛乳レシピ……………	17



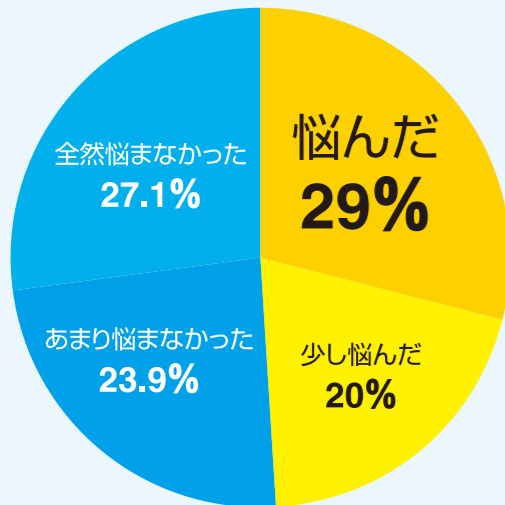
牛乳でなりたい自分になる① 肌をきれいに…



きれいなひふをつくるには、どうしたらよいのだろう

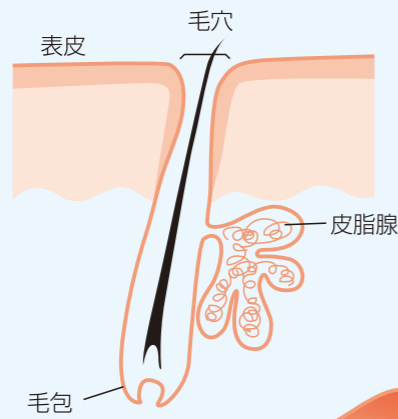


最近1年間で、顔など、自分の外見について悩みましたか？



調査対象:東京、千葉、神奈川の公立中学校の生徒2,118名(男子1,151名、女子967名)
「Benesse教育研究開発センター
モノグラフ・中学生の世界VOL.70 2001年」より

きれいな肌になるためには…



きれいな肌をつくるには、まず第一に肌の清潔、第二に食べ物、第三に生活習慣ですよ。



きれいなひふをつくるには、生活習慣の見直しから



思春期を迎えた10代男女の80%以上にニキビがあらわれるといいます。それはホルモンの活動が盛んになり、皮脂がたくさん分泌されるようになるからです。

皮脂が自然に多く分泌されるのですから、脂質を多く含むチョコレート、スナック菓子、ピーナッツ等は控えたいものです。

睡眠不足もよくありません。というも、新しいきれいな肌は、夜、寝ている間に作られるからです。

便秘も肌荒れの原因になるといわれています。

予防方法としては、洗顔をして肌を清潔に保つこと、睡眠を充分にとること、スポーツなども効果があるといわれています。

ニキビは誰にでもできるもの。くよくよせずに、食事のリズム、睡眠、栄養バランスなどをチェックしてみましょう。一生の財産となる「健康な肌」を手に入れるチャンスになるのではないのでしょうか？



「牛乳を飲んでお肌をきれいにしてごらん」



クレオパトラ

牛乳はお肌にいいみたい! ご存じかしら。

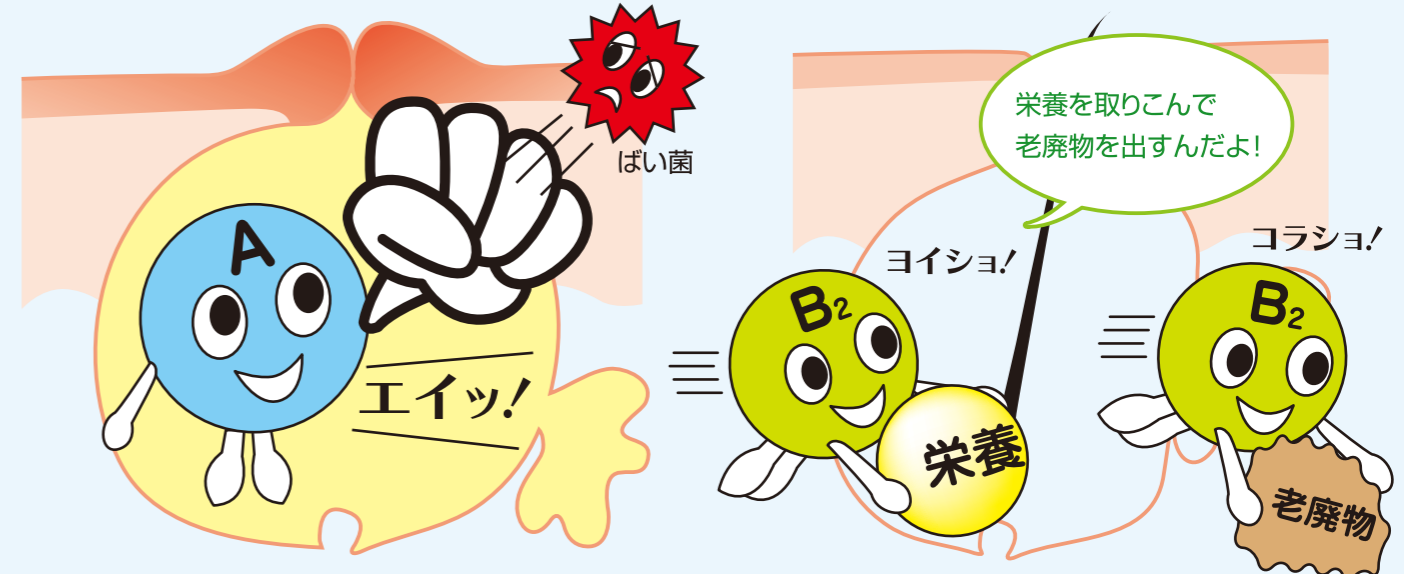
牛乳は、細菌への抵抗力を高めるビタミンA、栄養分を取りこみ老廃物を外へ出す作用をするビタミンB₂などがとても豊富。そして、健康なひふをつくるために欠かせない、質の良いたんぱく質も多く含んでいるの。さらに牛乳には、安眠効果や、お腹の調子を整えて便秘を予防する作用もあるといわれているから、美しいお肌をつくるにはピッタリ。

思春期のニキビは一時的なものなので、あまり気にしないことも大切ね。牛乳を飲んで、ゆったりお過ごしなさい。

牛乳の効果をお見せしましょう!

抵抗力を高めるビタミンA

「美容のビタミン」と呼ばれるビタミンB₂



クレオパトラと牛乳の関係

絶世の美女として知られるクレオパトラは、古代エジプトの女王。その才知と語学力を生かして、ローマの支配からエジプトを守った最後の女王であると伝えられます。そして、クレオパトラがその美しさを保つために、牛乳を用いたエピソードは有名です。

4000年ほど前の古代エジプトの遺跡に残された壁画に、「王様に捧げる牛乳」や「乳搾りの図」が見られ、当時、すでに牛乳が利用されていたことが分かっています。

わかるかな!牛乳クイズ

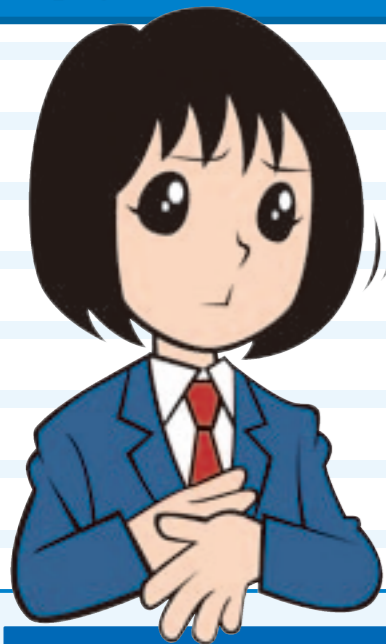
Q 私が美肌をつくるためにしていた美容法はつぎのどれでしょうか?

- ①牛乳の石けんを使っていた
- ②牛乳を肌にしり込んで洗った
- ③牛乳風呂に入っていた



※答えは次のページに

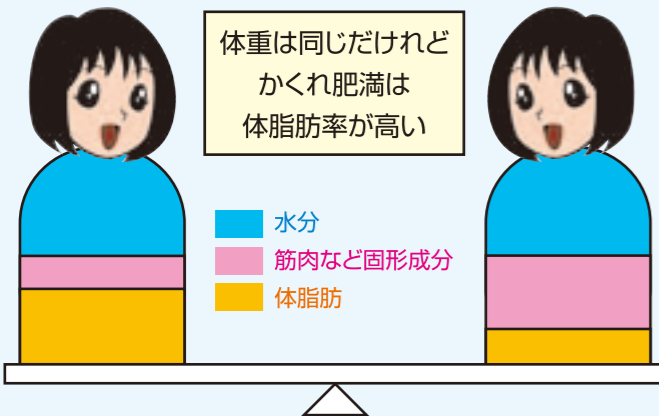
牛乳でなりたい自分になる② からだをひきしめる



エッ!中学生に増えている『かくれ肥満』ってなに?

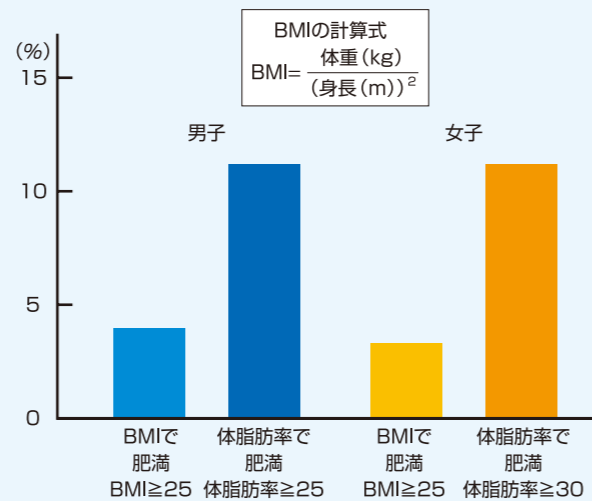
かくれ肥満とは?

かくれ肥満というのは、見た目は太っていないのに、からだの中をみると、体脂肪の割合が多い状態のことです。



「かくれ肥満」は体脂肪率で測定すると、よくわかります

●中学1年生の男女を、肥満の目安となるBMIと体脂肪率で測定した調査



※BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から判断する肥満指数。25以上が肥満とされる。
 ※体脂肪率は、体重に占める体脂肪の割合。一般に男子の体脂肪は体重の15~20%程度、女子は20~25%程度で、この割合が高いほど、肥満といえる。

上西一弘ほか、「中学生・高校生の食と健康に関する実態調査」より

無理なダイエット、していませんか!

かくれ肥満が増えていると聞いて、「とりあえずダイエットしておこう」と思った人、ちょっと待ってください。

男子では26.9%、女子では64.5%がダイエットの経験があると答えています。その方法は「運動をする、間食をしない、野菜やこんにゃくをたくさん食べる」という正しい方法以外に、「食事を抜く」といった間違った方法も見られます。

(Benesse教育研究開発センター モノグラフ・中学生の世界VOL.70 2001年より)

食べないダイエットや無理なダイエットを繰り返した女性は、骨折しやすくなったり、月経が不順になったりします。からだは一生のうち二回、急激に発育します。それは乳幼児期と思春期です。その発育に多くの栄養素を必要とする時期に、無理なダイエットは禁物です。

体脂肪率を下げる

牛乳+運動で からだをひきしめるとよい



しゃか 釈迦

健康的な“からだづくり”に牛乳を役立てよう。

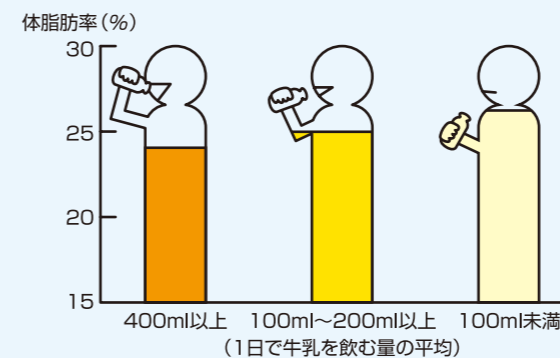
牛乳を飲むと太るというのは、ただの思い込み。カルシウムを摂る量が増えると体脂肪が減る、あるいは体重の増加を減らすことができるという研究報告があります。

カルシウムたっぷりの牛乳は、からだをひきしめるのに大いに役立つというわけです。

牛乳の効果をお見せしましょう!

牛乳を飲む生徒の方が体脂肪率が低い

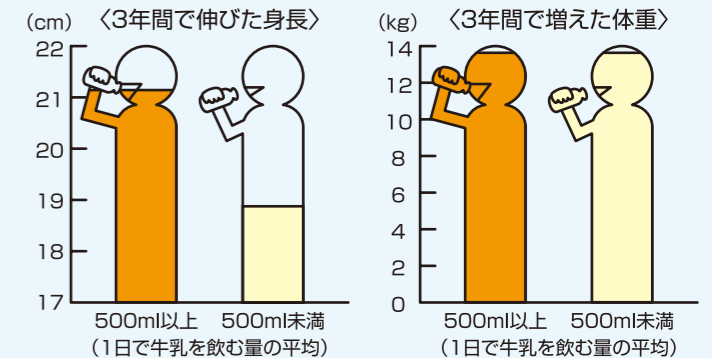
●牛乳摂取と体脂肪率のグラフ (中高生女子)



中高生の子を対象にした調査では、毎日牛乳を2本以上飲んでいる生徒の体脂肪率が、全く飲まない生徒や、それより少なく飲んでいる生徒に比べ、一番低くなっていることが分かった。

身長を伸ばすのに役立つ牛乳

●牛乳摂取が学童の体格に与える影響 (小学4年から中学1年生の3年間)



中学1年生までの3年間の調査では、牛乳を飲む量は体重には影響を与えないが、身長は大いに伸びているということが分かってきた。

出典:社団法人 日本酪農乳業協会 (Jミルク) 「ほわいと」2002秋号より

釈迦と牛乳の関係

釈迦は、紀元前5世紀頃、インドで仏教を説いた人物として広く世界に知られています。

その修行時代、山奥で1週間に1食という絶食の厳しい修行を終え、衰弱した体で下山したところ、村の娘が一杯の牛乳粥を捧げました。釈迦はそれを一口飲み、これほどおいしいものがあったかと驚きました。

わかるかな!牛乳クイズ

Q 私に「牛乳粥」を捧げてくれた娘の名前は、つぎのどなたかな?

- ①ドゥード
- ②スジャータ
- ③ダヒー



壁面釈迦像、東京国立博物館蔵
 Image:TNM Image Archives
 Source:http://TnmArchives.jp/

※答えは次のページに



牛乳でなりたい自分になる③ 骨を丈夫に

中学校での骨折は
小学校の約2倍!?



ホント、
折れてるわね。



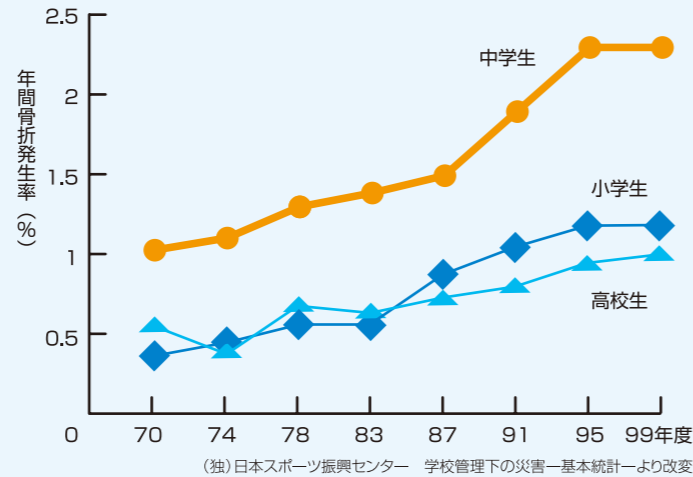
●中学生に多い疲労骨折例

●成人の左腕骨折例

中学生の骨は成長の過程にあります。中学生に多い疲労骨折とは、骨がまだ完成していないうちに、スポーツなどの運動による、反復する強い力によって引き起こされる骨折のことです。

どうして、
中学生の骨折が
多いんだろう？

学校における骨折発生率の推移



体の急激な成長に、
骨をつくるのが
追いつかなくなるの。
そのため骨折することが
あるのよ。



今は「骨折」、将来は「骨粗しょう症」がとっても心配です



中学校での骨折発生率は、小学校や高校での発生率に比べても、常に約2倍の多さです。そして、その数は年々増え続け、30年間で約1%だった発生率が2%強になりました。筋力や瞬発力、敏捷性の低下や、食生活の偏りからくるカルシウム摂取量の不足などが、その原因だと考えられています。このままでは、年をとってから、骨粗しょう症になってしまうかもしれません。

年をとれば、誰でも自然に骨の密度が低くなっていきます。しかし、若いときに中身がぎゅっとつまった密度の高い骨をつかっておけば、少々のことでは「骨粗しょう症」にはなりません。骨粗しょう症とは、骨がスカスカになって折れやすくなる病気。今からしっかり骨づくりをしておきましょう。



「カルシウムの吸収率が抜群の
牛乳で骨づくりをしよう!」

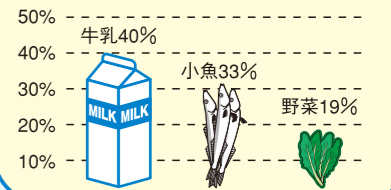
骨を丈夫にするためにも、牛乳はおすすめじゃ。

牛乳にはカルシウムがたっぷり入っているうえに、吸収率も抜群じゃ。それは牛乳に含まれるカゼインというタンパク質や乳糖、ビタミンDなどが、腸内でカルシウムを無駄なく吸収するための作用をしているからなのじゃ。カルシウムを多く摂り、運動や日光浴、十分な睡眠を心がけ、丈夫な骨をつくりなされ。



みとみつくに みとこうもん
水戸光圀 (水戸黄門)

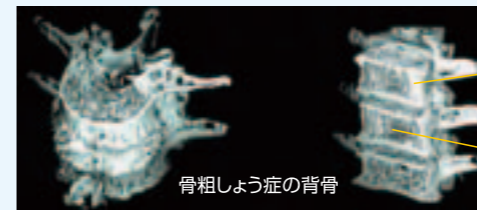
食品のカルシウム吸収率



「骨粗しょう症」の状態をお見せしよう!



健康な背骨



骨粗しょう症の背骨

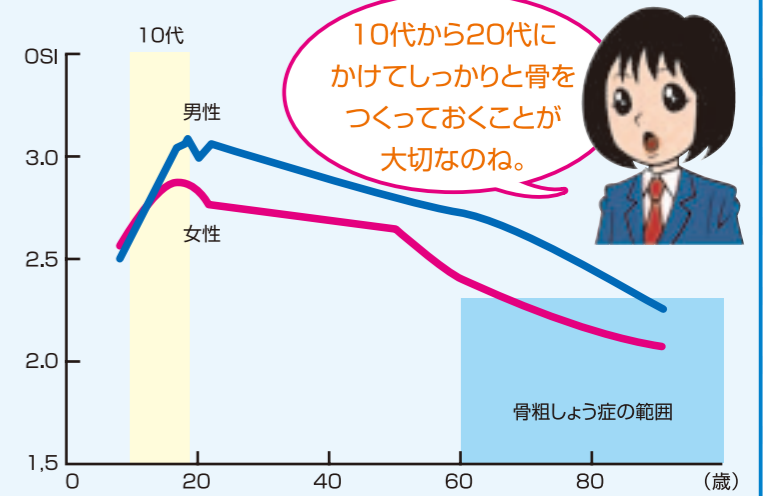
山本吉蔵「骨粗鬆症のX線診断」ライフサイエンス出版より

ひしこつ
皮質骨
つたい
椎体
つひんぼん
椎間板
かいめんこつ
海綿骨

皮質骨の
幅が減少
こつりょう
横の骨梁
(海綿骨のすじ)
が減り縦の
骨梁が目立つ

10代をピークに年齢とともに低くなる骨密度

●AOS-100 (骨量測定器) による骨量の経年変化



10代から20代に
かけてしっかりと骨を
つくっておくことが
大切なのね。



出典: 社団法人 日本酪農乳業協会 (Jミルク) 「ほわいと」2007夏号

水戸光圀と牛乳の関係

水戸光圀は、大変なグルメだったと伝えられます。四季折々の食材を生かし、自ら台所にたつての見事な包丁さばきは自慢のタネだったようです。

また、明から招いた儒学者などから外国の料理を学び、独自に工夫してつくっていたと記録されています。そんな料理の食材を確保するために牧場をつくり、牛を放牧していました。牛乳も愛飲しており、家臣にも飲ませていたそうです。

わかるかな!牛乳クイズ

Q 私が牛乳をほめて、
口ぐせのようにいついた
言葉は次のどれかな?



茨城県立歴史館所蔵

- ①牛乳の効能は牛肉よりもなおさら大なり
- ②牛乳の効能は鯨肉よりもなおさら大なり
- ③牛乳の効能は大豆よりもなおさら大なり

※答えは次のページに



牛乳でなりたい自分になる④ もっと元気に



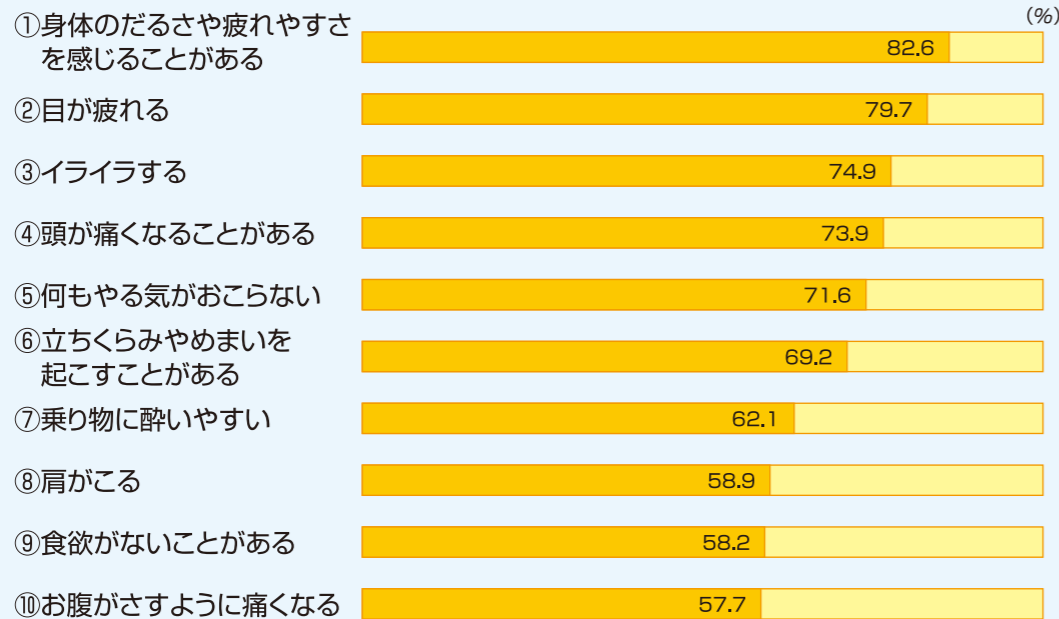
なんとなく調子悪い…って私だけじゃないんだ

全国の中学2年生に、からだの調子のことを聞きました!

思春期は誰でも悩むものよ。自分だけで抱えこまないようにね!



〈多い順に10項目〉



(独)日本スポーツ振興センター 平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書より改変



からだの不快感は、みんなが抱えている問題なの

中学に入ってから、「だるい」とか「眠い」とか…。小学生の頃の方が元気だったな、と感じている人も多いかもしれません。

しかしこれは、自然なからだの欲求だといえます。からだの中で成長という大きな変化がおこっている思春期は、たくさんの睡眠を必要とします。ですから、たっぷり睡眠をとることは中学生にとって、とても大切なことなのです。

また、こうした不快感を一人でいくつも抱える生徒に共通する特徴として、朝食を食べない日が多いといった生活習慣が浮かびあがってきています。

からだや心の不快感に気づいたら、先生や友達に相談したり、からだを動かしたり、音楽を聴いたり、歌ってみたりすると、ストレスの解消につながって、症状を和らげることができるといわれています。



「牛乳はからだの調子を整える一番のものである」



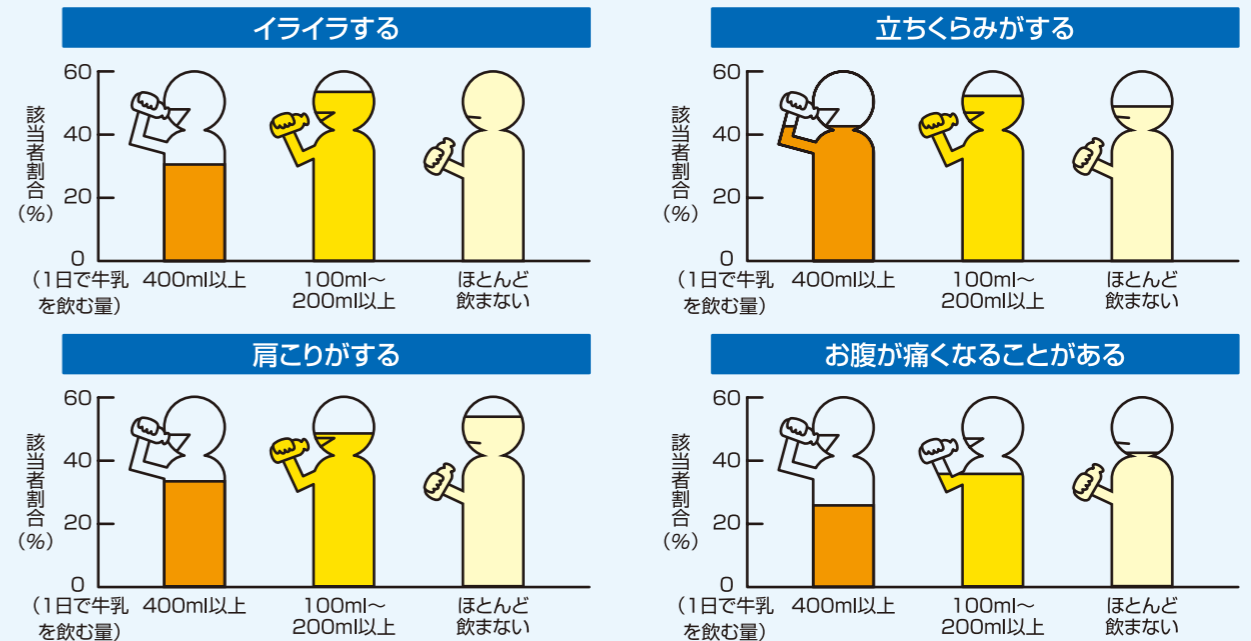
徳川吉宗

調査結果も出ておる。牛乳は元気のもとじゃ。

目の前にお茶と牛乳があった時、どちらを選ぶか? 下記は牛乳に関する調査結果じゃ。牛乳をたくさん飲む習慣のある生徒ほど、不快な症状を訴える割合が少なくなっていることが、よく分かるであろう。牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムや、成長に欠かせない栄養素がバランスよく含まれておる。牛乳を毎日400ml以上飲む習慣のある生徒の“健康ぶり”が分かるじゃろう。

牛乳の効果をお見せしましょう!

牛乳をたくさん飲む生徒ほどストレスが少ない ※データは調査によるもので個人差があります。



上西一弘ほか、「中学生・高校生の食と健康に関する実態調査」より

徳川吉宗と牛乳の関係

八代将軍吉宗は、享保12年(1727年)、インドから白牛3頭を輸入して、現在の千葉県、嶺岡牧場で乳を搾らせました。

その牛乳を煮詰めて固めた「白牛酪」という乳製品は、おもに将軍家や身分の高い大名の食膳に供されたり、肺結核の妙薬として用いられたと伝えられています。

わかるかな!牛乳クイズ

Q 当時の嶺岡牧場は、いま、どうなっているか答えてみよ。

- ① 戦争で焼けてしまった
- ② 住宅地になっている
- ③ 研究所になっている



徳川記念財団蔵

※答えは次のページに



牛乳すべて見せまSHOW 牛乳の栄養成分と加工

牛乳を乳製品に
変身させて
ご覧に入れよう!



えの もと たけ あき
榎本武揚

生クリームを激しく振ると、バターができます!

<手作りバターの作り方>



材 料：生クリーム（乳脂肪分45%くらい）
つくり方：
①広口ビンの1/4くらいまで生クリームを入れ、ふたをして音がしなくなるまで振る。
②割りばしでかき混ぜ、最後は水分（バターミルク）を搾り出すようによく練る。
③バターミルクを別の容器にあげて、少量の塩で味をつけてできあがり。



栄養バランスのとれた牛乳の成分をご覧ください!

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
ビタミンA	78μg
ビタミンB ₁	0.08mg
ビタミンB ₂	0.31mg
牛乳1本分(200ml=206g)	
五訂増補食品成分表より	

牛乳から手作りチーズをつくってみせましょう!

<カッテージチーズのつくり方>



材 料：牛乳1リットル、レモン汁または酢大さじ5(75ml)
つくり方：
①牛乳を90℃くらいまで加熱して、レモン汁を加え軽く混ぜ合わせ、火から下ろします。
②しばらくそのままにしておくと、白い固まりと薄黄緑色の透明な液(ホエー)に分かれてきます。
③清潔な布巾でこせば、できあがり。
※ホエーはカルシウムが豊富です。料理や飲みものに利用できます。
※日持ちしません。その日のうちに食べてください。

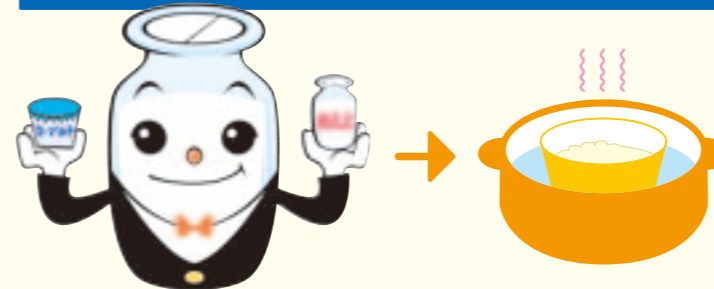


クラッカーに乗せて、
トッピングすれば
カナッペの
できあがり。

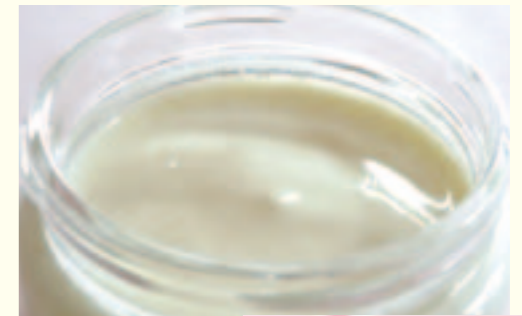


牛乳から手作りヨーグルトをつくってみせましょう!

<ヨーグルトのつくり方>



材 料：牛乳500ml、市販のプレーンヨーグルト大さじ3
つくり方：
①牛乳を90℃くらいまで加熱してから、45℃くらいまで冷めます。
②プレーンヨーグルト大さじ3(牛乳の約1割)を加え、よく混ぜます。このとき牛乳が50℃以上だと乳酸菌が死んでしまいヨーグルトができませんのでご注意ください。
③湯せんで40℃を保ち、4~6時間おきます。市販のヨーグルターを使うと、より簡単にできます。
④味をみて酸味が適当になったら、冷蔵庫で冷やします。
※上澄み液はホエーです。混ぜて食べましょう。



市販の
イタリアンドレッシングに
同量混ぜて、
サラダドレッシングの
できあがり。



とってもおいしそう!

手作りバターって
どんな味なんだろう?

簡単につくれるから、
やってみましょう!

榎本武揚と牛乳の関係

江戸幕府が倒れ明治政府が誕生すると、東京には政府高官の住宅や外国の大使館が次々に建てられ、外国人向けに牛乳が必要になりました。

そのような時代に、榎本武揚は幕臣時代の広い屋敷の跡地(現在の飯田橋)を利用して、「北辰社牧場」を共同で開きました。この牧場の最盛期には乳牛が40頭から50頭もいて、新鮮な牛乳を提供していました。

わかるかな!牛乳クイズ

Q 私が東京の真ん中に
北辰社牧場を開いて後、牧場経営は、
東京で人気の職業になったかな?

- ①まったく人気なかった
- ②なかなか人気が出なかった
- ③どんどん人気が出た



写真提供：東京農業大学

※答えは次のページに

給食にはどうして毎日牛乳が出るの？

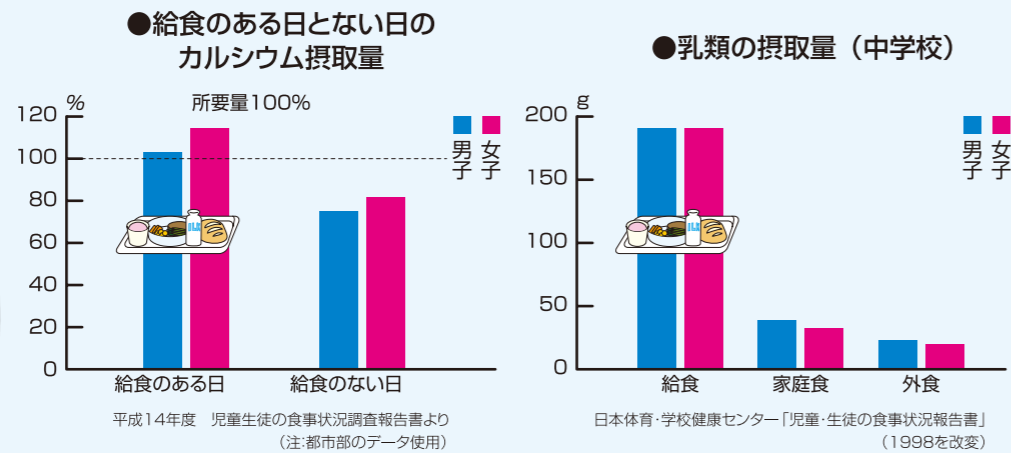
給食がない日、中学生はカルシウム不足だ！



家でも外でも食をする時には気をつけなきゃね。



家庭食も外食も、乳類の摂取量が極端に少なくなっている



給食のない日にカルシウム不足になるのは、牛乳を飲んでいないからよ。



給食は1日に必要なカルシウム量の約半分を充たしてつくられています

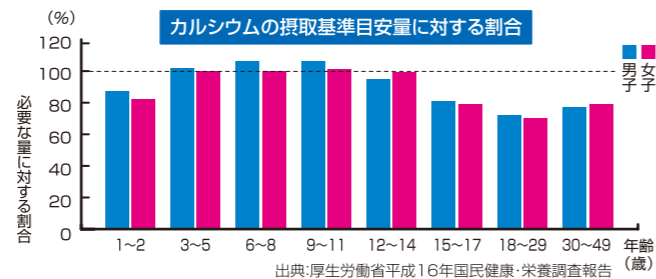
日本人に唯一、足りていない栄養素があります。それはカルシウムです。そのため学校給食では、1日の必要量の1/2を摂取できるように設計されています。

ところが給食のない日は、中学生の男女とも1日に必要なカルシウム量の約80%しか摂取できていないのです。

このままで中学校を卒業したらどうなるでしょう。

右のグラフがそれを証明しています。高校生になったとたんに、カルシウム摂取量がガタッと減ってしまい、女子では目標

とされる摂取量が約20%足りません。家での食事や外食の際にも、栄養バランスを考え、牛乳を飲むようにしましょう。



「外食にも、家庭食にも、牛乳をプラスしてみたまえ！」



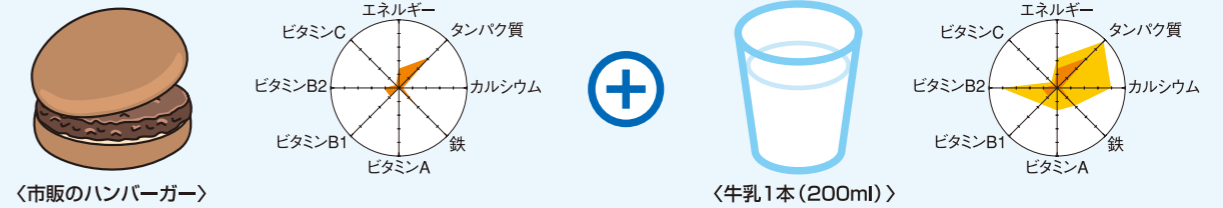
1本 (200ml) で栄養バランスをしっかりと補給！牛乳マジックをご覧に入れよう



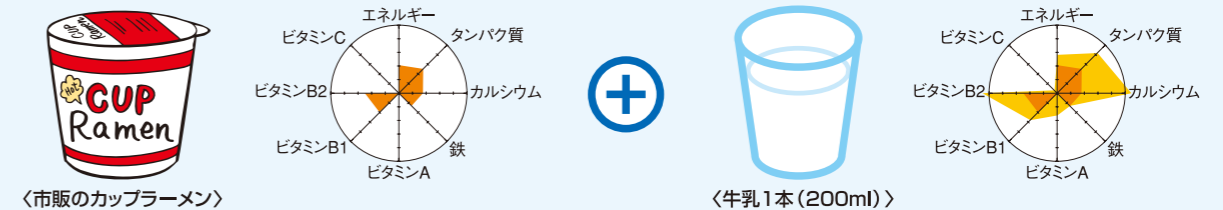
あひたがわりのすけ 芥川龍之介

※中学生男子1食あたりの平均値比較

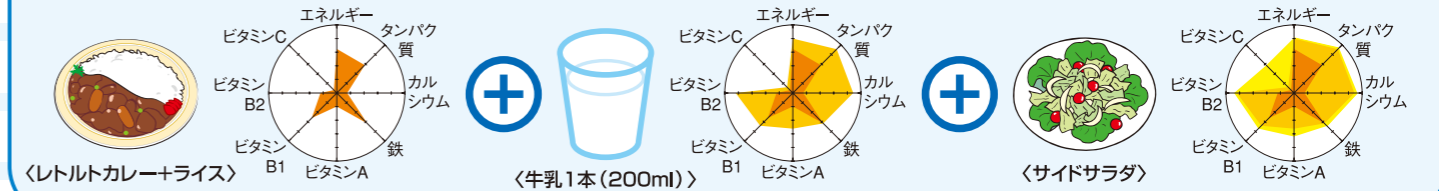
もしも、土曜日の昼ごはんにはハンバーガーを食べたとしよう。ハンバーガーに牛乳をプラスすると、栄養バランスがずっと改善されるのだ！



日曜日、家族が出かけて、お昼にカップラーメンを食べたとしよう。カップラーメンだけではなく、牛乳をプラスすると、栄養バランスが整うことが分かるだろう！



レトルトのカレーライスを食べる時にも、牛乳をプラスすればご覧のとおり！さらにサラダでビタミンCを補えばほぼ満点だ！



芥川龍之介と牛乳の関係

「蜘蛛の糸」や「トロッコ」などの作品で知られる明治の文豪、芥川龍之介の実父は、現在の新宿御苑あたりで牧場を営んでいました。鎖国が開けた東京では、盛んに酪農が営まれ、牛乳がやっとならぬ口に入る時代がやってきます。

当時はまだ冷蔵技術や輸送手段が発達していなかったため、東京の中心地にはたくさんの牧場があり、搾りたてのおいしい牛乳が、多くの人たちに愛飲されていたのです。

わかるかな！牛乳クイズ

Q 私の父は、現在の新宿と築地に牧場を持っていました。先見の明のある父が、日本にいち早く導入したのは、何でしょう？

- ①牛乳をしぼる道具 (搾乳機)
- ②乳がよく出る外国の牛 (ホルスタイン種)
- ③牛乳を冷やす機械 (パルククーラー)



写真提供：日本近代文学館

※答えは次のページに



毎日の食事や生活習慣を見直そう!

●食習慣チェック表●

- ① 食事は規則正しくとっていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ② 食事はとりすぎないようにしていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ③ 間食はとりすぎないようにしていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ④ 夕食は就寝1時間30分前までに食べ終わっていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ⑤ あまいものを食べすぎないようにしていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ⑥ 油っこいものはひかえめにしていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ⑦ 塩分をひかえめにしていますか。
 はい どちらともいえない いいえ
- ⑧ 肉や魚はかたよりなく食べていますか。
 肉と魚をほぼ同じくらいずつ食べている 魚よりも肉の方が多い 肉ばかり食べている
- ⑨ 大豆製品(豆腐、煮豆等)を食べていますか。
 1日1回は食べている 週に2~3回は食べている ほとんど食べない
- ⑩ 緑黄色野菜を食べていますか。
 1日1回以上は食べている 週に2~3回は食べている ほとんど食べない
- ⑪ 果物を食べていますか。
 1日1回は食べている 週に2~3回は食べている ほとんど食べない
- ⑫ 家族そろって食事をしていますか。
 ほとんど毎日している 週に1~2回はしている していない



チェック表をつけてみて、あなたの食習慣は大丈夫?



出典:文部科学省 食生活学習教材(中学生用)

食生活が乱れると、栄養のバランスがくずれてしまいます



私たちの食生活は、とても豊かです。お金さえ持っていれば、いつでもどこでも、食べ物、飲み物を手に入れることができます。しかし、一人ひとりが正しい知識を持って、自分の健康のことを考えた食の選択ができなければ、栄養バランスが偏ったり、食べすぎたりして不健康になってしまいます。みなさんは、農林水産省が推奨している「食事バランスガイド」

を知っていますか?その中に何をどれだけ食べると、栄養バランスが良いかを示したコマがあります。このバランスコマが倒れないように、自分自身で正しい食生活を心がけましょう。



「わたしたちの健康は正しい生活習慣によって守られる」



牛乳を健康な食生活づくりのきっかけに…



栄養・運動・休養および睡眠で健やかな“からだづくり”を…

健康的な習慣をつくる第一歩として、「朝食」をとるように心がけましょう。朝食を抜いている生徒は、骨密度が低いといわれています。成長期に当たる中学生の時期は、大人よりも多くのカルシウムをからだが必要としています。それなのに、朝食を抜いてしまったら、成長に必要な栄養素が不足してしまいます。

中学生の今だからこそ、栄養・運動・休養および睡眠の習慣を身につけて、からだをしっかりとつくとおきましょう。また、そんな時期に栄養のバランスがとれた、牛乳はおすすりです。牛乳のある食生活は、あなたの意識を「いつも自分の健康を考える」という態度へと導いてくれるでしょう。正しい生活習慣は一生の財産です。

簡単につくれる!牛乳レシピ



牛乳パワーでもっと健康に!

牛乳を使って、元気でヘルシーな食生活を送るヒントになるレシピです。
中学生でも簡単にできるものばかりなので、ぜひ、つくってみてくださいね!

試験勉強などに…集中力がグンとアップ!

晩ごはんのハンバーグが残った時の簡単アレンジ。
ピリ辛で、シャキッと目が覚め集中力アップ!

ハンバーグの牛乳キムチ煮



<用意するもの・4人分>
・ハンバーグ(できたもの)人数分
・バター10g ・玉ねぎ1個
・人参1/2本 ・牛乳200ml
・固形スープ1コ・小麦粉大さじ1
・スイートコーン(粒)1/2カップ
・白菜キムチ1/2カップ(100g)

<つくり方>

- 1cm角に切った玉ねぎ、人参をバターで炒め、小麦粉を入れてさらに炒める。
- 粉っぽさがなくなったら、固形スープ、水200ml、ハンバーグを入れる。
- 煮立ったら、牛乳、キムチ、コーンを入れて煮る。
- 器に入れ、できあがり。好みにバターをのせてもよい。

冷たくても温かくてもおいしいメニュー。
消化のよいうどんと牛乳パワーで、頭もからだもフル回転!

五目めんのごまミルクつゆ



<用意するもの・4人分>
・うどん(乾めん)4人分
・エダマメ、トマト、レタス、
水菜、温泉卵など適量
<つゆの材料>
・練り白ゴマ大さじ2
・めんつゆ(3倍濃縮)100ml
・牛乳300ml

<つくり方>

- ①うどんをゆでて冷水にとり、ざるに上げる。
- ②皿にうどんを盛り付け、野菜や温泉卵を飾る。
- ③練りゴマに、つゆの材料を合わせよく混ぜる。
- ④つゆをたっぷりかけて、できあがり。

イライラ解消!おやつにぴったり

ラザニアパスタはゆでなくても、ヨーグルトの水分で
焼いているうちに仕上がります。だからとっても簡単!

ヨーグルトとなすのラザニア

<用意するもの・4人分>
・なす4個
・プレーンヨーグルト200g
・ミートソース(缶詰)1缶
・ラザニア用パスタ4枚
・ピザ用チーズ160g
・塩・こしょう



<つくり方>

- ①なすを5mmの厚さで輪切りにして塩をふり、しばらくおく。
- ②塩が溶けたら水気をペーパーでふき取る。
- ③ラザニア用パスタを水にくぐらせ、小さくちぎる。
- ④グラタン皿にナス、ミートソース、③のパスタ、ヨーグルトの順に重ね、塩こしょう、チーズを散らす。
- ⑤200℃のオーブンで、約20分焼く。

牛乳でぐっすり!眠りたい夜に…

夏 さわやかな香りで深い休養…夏バテを予防します。

レモンラッシー



<用意するもの・1人分>
・レモン汁大さじ3
・はちみつ大さじ2
・牛乳200ml
材料を混ぜてできあがり

冬 牛乳でぐっすり眠れ、しょうがで風邪を予防します。

しょうがミルク



<用意するもの・1人分>
・しょうが汁少々
・黒みつ大さじ1
・牛乳200ml
材料を混ぜてできあがり

このページは各都道府県の学乳事業実施主体が
作成するスペースです。

「学乳スクエア」は、食に関する正しい知識や習慣を
身につけるための情報を掲載しています。

<http://www.j-milk.jp/gakunyu/>

