

# 牛乳って太らないの？



こっ  
こんなに  
栄養が  
あるのに〜？



常識  
だよ...

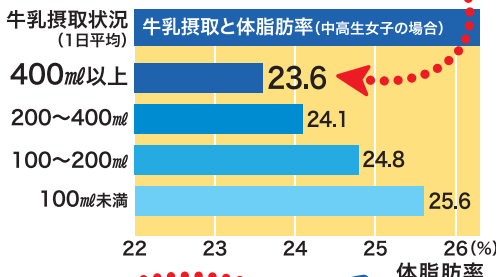
だから  
給食で  
牛乳!

牛乳=太る、ではありません。  
元気いっぱいの中学生の味方です。

なるほど!

ミルクデータ

牛乳を飲んでる人ほど  
体脂肪率が低い!



少ないカロリーで  
必要な栄養が摂れる  
便利な食品なのだ



出典：女子栄養大学教授 上西一弘

どうして?

牛乳がいろいろ?

他にも  
うれしい機能がいろいろ

便秘を解消

牛乳の乳糖が腸の働きを  
よくしてお腹もスッキリ!



肌あれ対策に

きれいな素肌づくりに  
欠かせないたんぱく質  
やビタミンA、B<sub>2</sub>が  
豊富。

イライラ予防

牛乳に含まれる必須  
アミノ酸の中には、イラ  
イラを抑えて、気分をリ  
ラックスさせる働きを  
持つものもあるよ。

今すぐ!

できることは?

1日3回、もしくは3品  
牛乳・乳製品を!

給食の牛乳を飲んだら、他に、あと2回、  
牛乳か乳製品を摂ろう。牛乳・ヨーグル  
ト・チーズどれでもいいし、朝食、おや  
つ時などにいいよ。

1回  
の目安量



牛乳  
200ml

コップ1杯または  
牛乳ビン1本程度



ヨーグルト  
100g

市販のカップヨーグルトの  
小さいサイズ1個程度



チーズ  
20g

6Pタイプ1個、  
スライスタイプ1枚程度

さあ!  
牛乳飲もう!



From ミルク

牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロする人は、少しずつゆっくり飲もう。温めてもいいよ。

# 牛乳って太らないの？



## 目標

- 肥満の原因は、1つの食品によるものでないことを知る。
- 牛乳がもつ「生体調節機能」について理解する。
- 給食での牛乳飲用の有用性を理解する。

※飲み過ぎに対する注意や体質的にアレルギーのある生徒に対しては配慮すること。

## 指導にあたって

特に女子では、外見が気になり憧れのスタイルをめざして、たとえ標準体重内であっても必要でないダイエットを行う場合があります。肥満などで治療として必要なダイエットと自己流ダイエットは違うこと。そして、バランスの良い食事を3食とって運動することが健康な体を育む上で大切であることを学びます。

## 指導の展開

- 肥満度やローレル指数を計算して、肥満かどうかを調べる。
- 昨日1日に食べたもの（おやつも含めて）を調べてみる。
- 肥満の原因について考える。
- 牛乳と、他の飲料（ジュース・炭酸飲料・お茶等）のカロリーや栄養成分について比較する。
- 牛乳の生体調節機能について考える。

## 牛乳についての学習 ●●●●●●●●●● <http://www.j-milk.jp>

牛乳には、骨を強くする以外にも様々な働きがあります。

- 腸内のビフィズス菌を増やし、便秘を予防する。
- 血圧を調節する。
- コレステロールの吸収を抑えて、血流をよくする。
- イライラを予防し、安眠をもたらす。
- 免疫力をアップして、ウイルスの侵入を抑える。

**留意事項** 世の中には、健康に関する様々な噂や根拠のない情報が氾濫しています。間違ったダイエットや誤った食品選びを行わないようにご指導ください。また、「〇〇によい」といわれる食品でもバランスよく摂ることが大切であることを理解させてください。