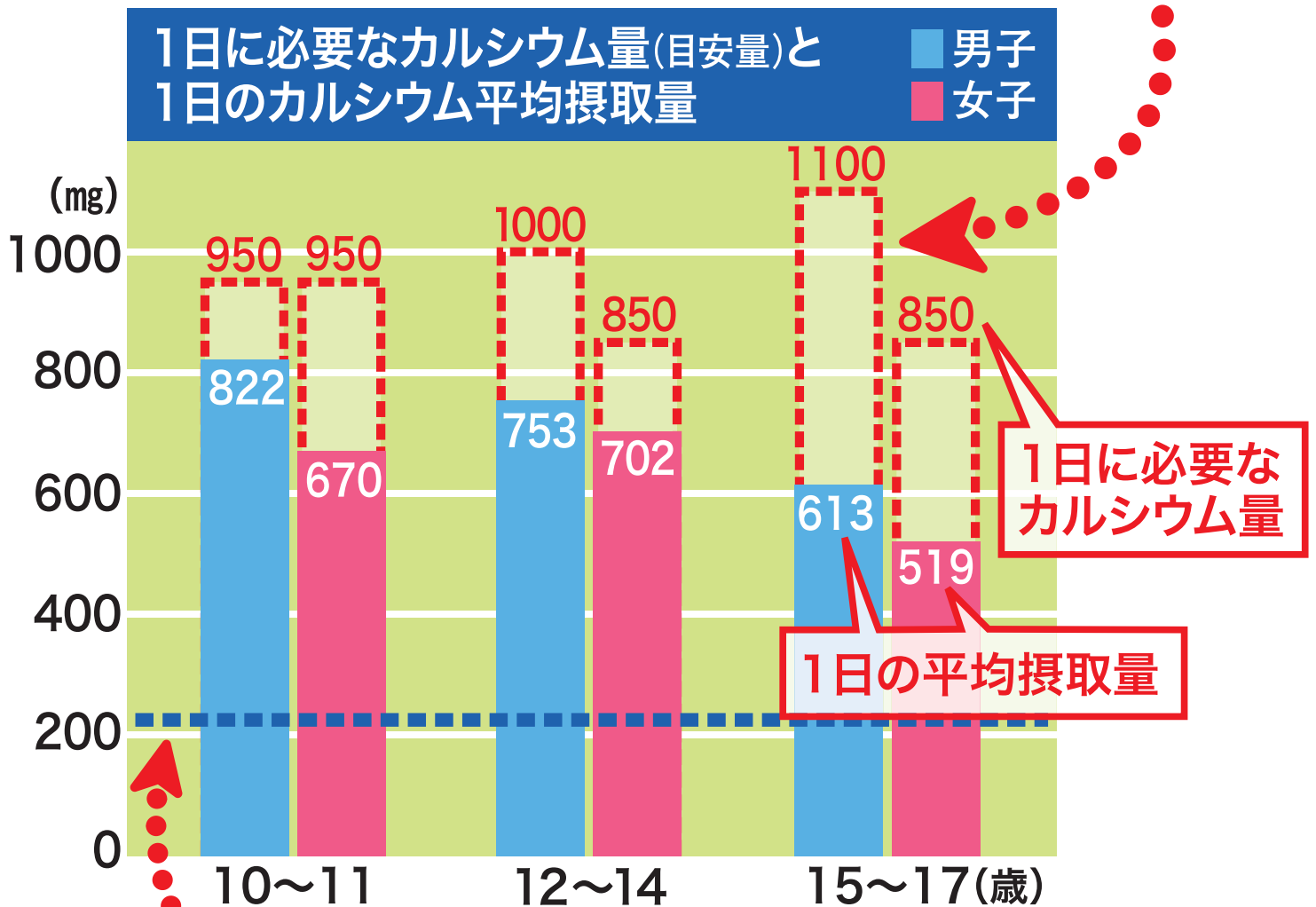


なるほど!

ミルクデータ

多くの方はカルシウムが  
不足気味!



牛乳1本  で1日の必要量の約1/4をクリア!

出典：日本人の食事摂取基準(2005年版)／平成17年国民健康・栄養調査

どうして?

牛乳がいのの?

# 牛乳は成長に必要な 栄養の宝庫

牛乳200ml中

筋肉、臓器、  
血液を作る

たんぱく質  
6.8 g

肌や粘膜、  
目の機能を健康に

ビタミンA  
78 $\mu$ g

細胞を作る  
もとになる

脂質  
7.8 g

栄養がエネルギーに  
なるのを助ける

ビタミンB<sub>2</sub>  
0.31 mg



今すぐ!

できることは？

ビタミンDと一緒に摂ると  
さらに効率アップ!

牛乳のカルシウムは、吸収率が40%と  
他に比べて高い。

さらにビタミンDと一緒に摂ると、カル  
シウムの吸収がもっとよくなるよ。



さあ!  
牛乳飲もう!

