

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!

牛乳摂取状況  
(1日平均)

牛乳摂取と体脂肪率(中高生女子の場合)

400ml以上

23.6

200~400ml

24.1

100~200ml

24.8

100ml未満

25.6

22

23

24

25

26(%)

体脂肪率

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?

牛乳がいのの?

他にも

うれしい機能がいっぱい

## 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、おやつの時などにいいよ。

1回の目安量



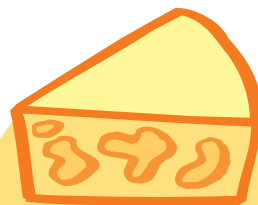
牛乳  
200ml

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!

