

ナイスバディになって

パリの舞台に立つんだ。

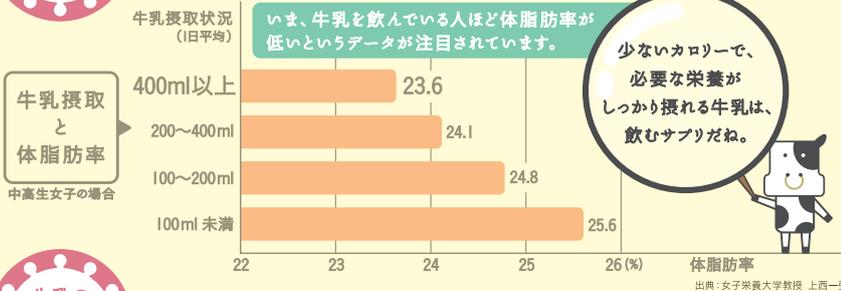


牛乳に 願いを。

夢を叶える身体は、
牛乳のうれしい機能を求めています。
牛乳=太るは誤解です！

牛乳からの
お知らせ

牛乳を飲む人ほど体脂肪率が低い！



牛乳の
ここが
スゴイ

中学生生活をサポートする、牛乳の機能



- 気持ちよいお通じ** 牛乳の乳糖が腸の動きをよくして便秘を解消
- 健やかなお肌** たんぱく質やビタミンA、B₂が肌荒れを予防
- イライラ予防** 牛乳に含まれる必須アミノ酸の中には、気持ちをリラックスさせる働きも

🐄も〜ひと工夫！

1日3回、牛乳・乳製品を！

チーズ 20g
6Pタイプの1個、
スライスタイプ1枚程度

ヨーグルト 100g
市販のカップの
ヨーグルトの
小さいサイズ
1個程度

牛乳、ヨーグルト、
チーズどれもいいので
朝食、昼食、おやつ、夕食に
乳製品を摂ろう。

牛乳 200ml
コップ1杯または
牛乳瓶1本程度



壁新聞（牛乳＝太るは誤解です）の指導

自己流ダイエットの危険を伝え、 バランスのよい食事の大切さをご指導ください。

自分の憧れのスタイルを目指して、たとえ標準体重内であってもダイエットを行なう中学生が増えています。肥満などの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。



- 肥満の原因は、1つの食品によるものではないことを知る。
- 牛乳がもつ「生体調整機能」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してください。



- 昨日1日に食べたものをおやつも含めて調べてみる。
- 牛乳と他の飲料(ジュース・炭酸飲料・お茶等)のエネルギーや栄養成分について比較する。
- 牛乳の生体調整機能について考える。

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

牛乳のこんな機能を知っていますか？腸内のビフィズス菌を増やし、便秘を予防する。コレステロールの合成を抑える成分がある。ウイルスと戦う免疫細胞を増やしたり、高血圧を予防する可能性のある成分を含む。イライラをやわらげ、安眠をもたらすと考えられる。牛乳には骨を強くする以外にも様々な働きがあります。

留意事項

世の中には、健康に関してのさまざまな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。

