

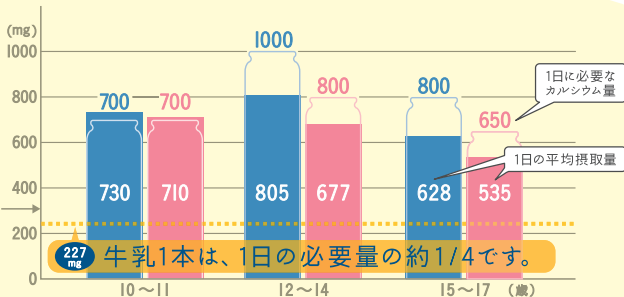
牛乳からの
お知らせ

カルシウム不足に注意!



中学生の多くが、
1日に必要なカルシウムを
摂取できていないんだ。

1日に必要なカルシウム量(推奨量)と
1日のカルシウム平均摂取量 ■男子 ■女子



227
mg

牛乳1本は、1日の必要量の約1/4です。

出典: 日本人の食事摂取基準(2010年版)/平成18年国民健康・栄養調査

牛乳の
ここが
スゴイ

成長を助ける牛乳チカラ。

■ 筋肉、臓器、血液を作る
■ 生きるエネルギーになる

たんぱく質
6.8g

■ 目の機能を正常に保つ
■ 肌や粘膜を健康に保つ
■ 病気にかかりにくくする

ビタミンA
78 μ g



脂質 7.8g

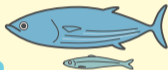
■ 細胞を作るものになる
■ 生きるエネルギーになる

ビタミンB₂
0.31mg

■ 成長を助ける
■ 髪の毛、つめ、肌などを美しくする

猫も～ひと工夫

牛乳＋ビタミンDを含む食品で、
カルシウムの吸収率を高めよう。



いわし・かつおなど

ビタミンD



きのこ類

牛乳のカルシウムは、
吸収率が他の食品比べて40%と高い。
ビタミンDと一緒に摂ると、
さらに吸収がよくなるよ。