

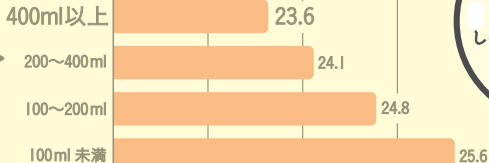
牛乳からの  
お知らせ

## 牛乳を飲む人ほど体脂肪率が低い！

牛乳摂取  
と  
体脂肪率

中高生女子の場合

牛乳摂取状況  
(1日平均)



いま、牛乳を飲んでいる人ほど体脂肪率が低いというデータが注目されています。

少ないカロリーで、  
必要な栄養が  
しっかり摂れる牛乳は、  
飲むサプリだね。



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

牛乳の乳糖が腸の働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、B<sub>2</sub>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、  
チーズどれでもいいので  
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