

今日からみんなまで 3-A-Day

スリー・ア・デイ

3-A-Dayは1日3回(または3品)という意味です。
牛乳・ヨーグルト・チーズをいつもの食事に取り入れながら
手軽で健康的な食習慣を身につけましょう。

3-A-Dayは
とっても自由。

食べ方・とり方は
自由自在。
朝・昼・晩
いつでもOK



牛乳

3-A-Dayは
とっても簡単。

牛乳・ヨーグルト・
チーズの中から
好きなものを1日3回
食べましょう

どれでも
自由に
1日3回

チーズ



ヨーグルト



あてはまることは
ありませんか？

✓ チェックしてみましょう

- 朝食を食べないことがある
- 好きなものだけ食べる
- 疲れやすい

- 身長が以前より縮んだ
- 骨折したことがある

- 階段よりエスカレーター
- 理想は筋肉モリモリ
- よく転ぶ

- 最近太った
- やせたい
- メリハリのあるボディになりたい

- 便秘に悩んでいる
- にきび、吹き出物が出やすい
- 肌がカサカサ

- 牛乳・乳製品は食べていない
- 牛乳を飲むとおなかゴロゴロ

3-A-Dayを



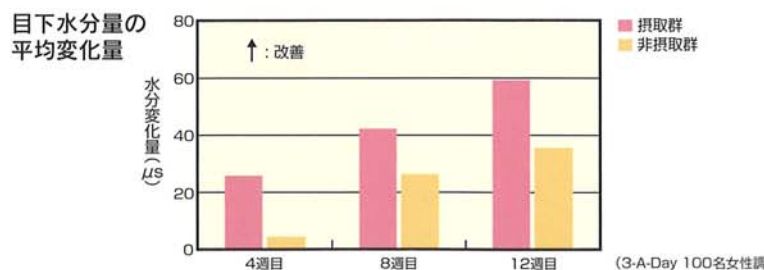
②カルシウムアップで骨粗鬆症予防

牛乳・ヨーグルト・チーズの組み合わせで食べると473mg。
(図1) 1日に必要なカルシウムの約2/3になります。
また吸収率は高く、しかもいっしょに食べるほかの食品のカルシウムの吸収率も高めてくれます。(図2) 毎食1品を目標に。



④ダイエットにも最適

牛乳をたくさん飲んでいる人の方が、体脂肪率が低かったという研究報告があります。ダイエットは食べないことではありません。食事量を減らしても必要な栄養をしっかり摂るのが成功の秘訣です。



⑥飲み方・食べ方を工夫

コーヒーや紅茶、ジュースにまぜて。季節の果物といっしょに。食べ方は自由自在。牛乳でおなかゴロゴロする人はヨーグルトやチーズがおすすめ。

実行すると……

① 食事全体のバランスアップ

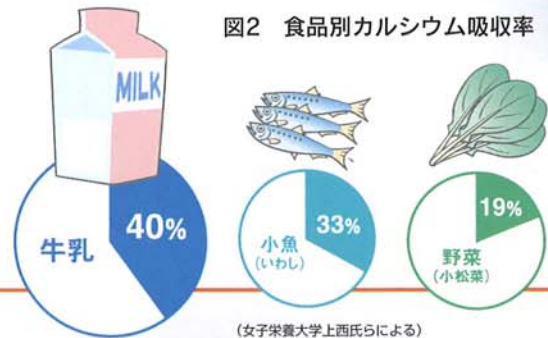
牛乳・ヨーグルト・チーズはたんぱく質やビタミン、ミネラル類を補える優等生です。冷蔵庫から出したら、すぐ食べられるのも魅力。不規則な食事や欠食は生活習慣病の引き金になりかねません。時間がないときは6Pチーズをポンとお口に。

図1 3-A-Dayの摂取量目安



〔日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より〕

図2 食品別カルシウム吸収率



〔女子栄養大学上西氏らによる〕

③ 筋力・体カアップ

たんぱく質は筋肉、骨などの材料です。若さを保ち、元気に生活するために、3-A-Dayを続けましょう。牛乳を飲んでいる人の方が男女ともに長生きをしています。運動直後は筋肉の修復のためにたんぱく質摂取が大切。ぜひ牛乳を。



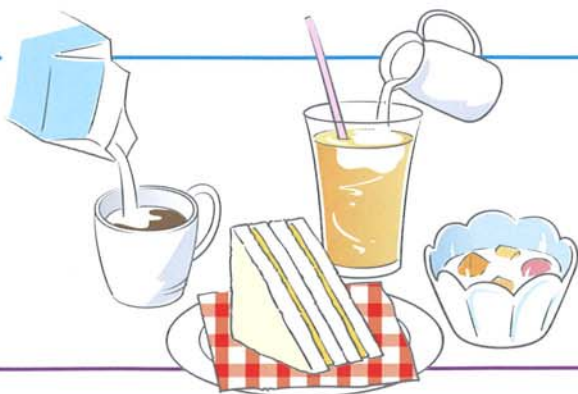
牛乳の脂肪分は
たったこれだけ！
3.8%

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出〕



⑤ 素肌美人に

肌の保湿力やきめが改善されます。3-A-Dayの実行で目の下の水分量が増加しました。また、ヨーグルトの乳酸菌は腸内環境を整え、便秘解消や肌荒れ防止に役立ちます。フルーツ入りでも、のむヨーグルトでもなんでもOK。毎日欠かさず食べ続けましょう。



家の
冷蔵庫に



牛乳はまだ
あるかしら？

居酒屋で



つまみは
チーズだな！

カフェで



ミルクたっぷりの
カフェオレが
好き！

コンビニで



デザートは
ヨーグルト
にしよう

いつでも
どこでも
3-A-Day



チーズバーガーと
ミルクをください

ファストフードで



おせんべいに
チーズは
合うなあ

お茶菓子の
おせんべいにも

3-A-Day(スリー・ア・デイ)は2003年アメリカでカルシウム不足を改善するためスタートしました。
その手軽さから、イギリス・フランス・カナダ・オーストラリアなどにも広がり、日本では2004年に始まりました。

一般社団法人

日本乳業協会

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-19 乳業会館4F
<http://www.nyukyoku.jp>

牛乳・乳製品に関するご質問、ご相談がありましたら、
お気軽にご連絡ください。

東京相談室 TEL 03-3261-8821 FAX 03-3261-9175
関西相談室 TEL 06-6350-3664 FAX 06-6350-3665