3-A-Day はこんなにかんたん!

3-A-Dayはとてもかんたんです。 そのままのんだり食べてもいいし、ほかの 食べものといっしょに食べてもいいのです。 むずかしいルールはありません。たとえば… (



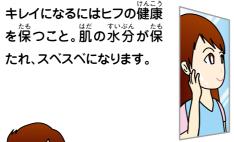




# さあ、みんなで 3-A-Day!

丈夫な骨で、背も高く!

o みんなは今、骨をつくるカルシ ウムがたくさん必要。乳製品 はカルシウム豊富で、吸収も とてもよいのです。





キレイになろう!





にゅうせいひん きんにく ほね けっかん ないぞう 乳製品には筋肉、骨、血管や内臓な どの材料になるとても良いたんぱく 質がはいっています。

強い体をつくろう!

### 集中力をつけよう!

神経の興奮をしずめてくれます。眠れないとき やイライラするときは1杯の牛乳を。集中力を つけ、ここ一番というとき強くなりましょう。

# 般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

乳協

# なんでも相談してみよう!

とうきょうそうだんしつ 東京相談室 関西相談室

**〒102-0073** 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館4F 電話 03-3261-8821

FAX 03-3261-9175

**〒532-0004** 大阪市淀川区西宮原1-8-33 日宝新大阪第2ビル701 電話 06-6350-3664 FAX 06-6350-3665

# 

# 元気の合言葉

3-A-Dayは1日3回(または3品)という意味です。 毎日3回牛乳・ヨーグルト・チーズを食べましょう!

> こんにちは!牛乳です。 給食でおなじみのぼくだけど ぼくの栄養について 知っているかい?

こんにちは、 チーズです! からだは小さくても 栄養がいっぱい!



人気者よ!





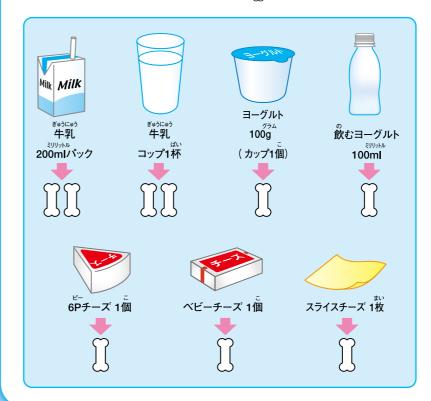


日本乳業協会

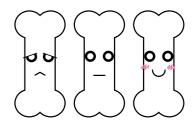
#### あなたの骨は元気かな?チェックしてみよう! 合格です! おとしょり? 牛乳が分 (a) (e) 好き! 朝ごはんは **一疲れた」とよく言う** かならず食べる いいえ いいえ・・・・・・ この調子ならだい じょうぶ。これからも いいえ きゅうにゅう の つづ 牛乳を飲み続けよう! 気分が不安定で スナック菓子や イライラする インスタントラーメン をよく食べる ••••• はい とうふ、豆、小魚が好き もっとやせたい! いいえ こいいえ ヨーグルトがおすすめ とほほ… 朝なかなか 起きられない もう少し! ともだち つくえ 友達や机などに よりかかるクセが ····· ある はい まよわずこっち ハいえ まいにちぎゅうにゅう の 毎日牛乳を飲んで チーズも食べよう 運動はきらい 骨折した お肌が がんばろう! ことがある 📙 荒れている はい スリー・ア・ディ 3-A-Dayを 寝るのが いつも遅い はじめよう

# カルシウムは、たりてる?

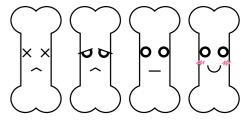
## 強い骨を作るにはカルシウムが必要です。



#### 小学牛•高校牛



#### 中学生



※運動量・食生活によって2本~4本となります。

# ダイエットにも牛乳

炭水化物、カルシウム、ビタミンAやB2などの

いろいろな栄養が入っているんだよ。

きゅうにゅう からだ っく 牛乳こそ体を作ったり、

もっと元気になるためにピッタリの飲みもの。

だからダイエットしていても

ಕ್ರಾರ್ರ್ಯ ひっょう 牛乳は必要なんだ!!



生乳の脂肪分は たったこれだけ!

3.8%

本食品標準成分表2020年版〈八訂〉より算と