

スポーツしたら

牛乳をもう一杯



いっぱい



牛乳クイズ

あてはまるものに○をつけましょう

クイズ  
1

牛乳にはどんな栄養素が入っているのかな?

- カルシウム      ● たんぱく質      ● 食物繊維

クイズ  
2

牛乳はいつ飲めばいいの?

- 朝ごはん      ● おやつの時      ● スポーツの後に

クイズ  
3

汗といっしょに出て行くものは?

- 水分      ● ミネラル分      ● 気分

答えはウラに

クイズ  
1

「牛乳にはどんな栄養素が入っているのかな？」の答えは…

# カルシウムとたんぱく質



## カルシウム

骨の主な材料です。そして、骨密度(骨の中のカルシウム量)が高いとケガをしにくくなります。骨密度を高めるために、カルシウムが多く、吸収率も高い牛乳を飲むことは、とても効率的です。

## たんぱく質

良質なたんぱく質で、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

カルシウムの吸収率が高い



女子栄養大学上西氏らによる

## みんなにおすすめ 3-A-Day



「3-A-Day」とはどれでも自由に1日3回摂ることです  
牛乳・乳製品は混ぜても、料理に使っても栄養は変わりません。

クイズ  
2

「牛乳はいつ飲めばいいの？」の答えは…

# 全部! いつ飲んでもOKです

## 朝ごはん

朝ごはん、毎日食べていますか？ 時間がなくて、食べられない…  
それでは栄養は足りていません。  
牛乳・乳製品をプラスした時短レシピで朝もちゃんと食べましょう。

例えば…



シリアルに  
ヨーグルトと果物を



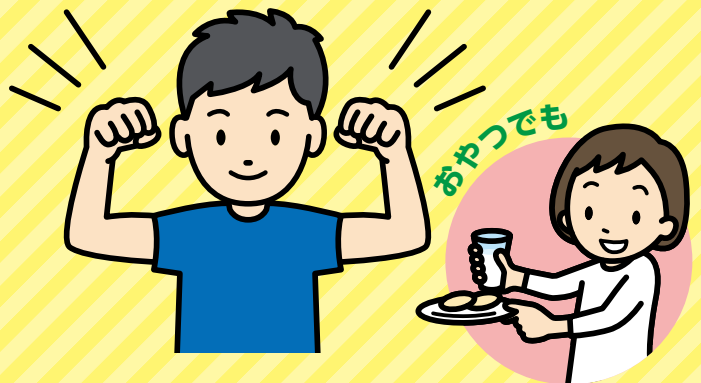
チーズと野菜をはさんだ  
サンドイッチ



野菜も入った  
ミルクリゾット

## スポーツの後に

強い筋肉をつくるためには、たんぱく質が必要です。  
運動後、できるだけ早くたんぱく質を摂ることが最も効果的！



クイズ  
3

「汗といっしょに出て行くものは？」の答えは…

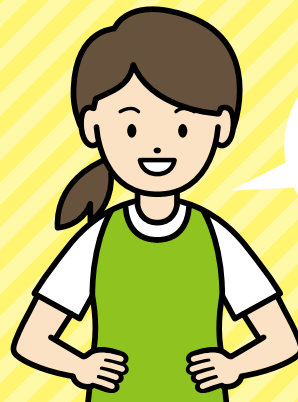
# 水分とミネラル分



牛乳の水分は約87%  
運動後の水分補給にお勧めです。



汗をかくとカルシウムやナトリウム  
などのミネラル分も出て行きます。  
牛乳中のミネラルは主なスポーツド  
リンクと同じくらい含まれます。



栄養が  
十分に満たされて、  
初めて運動の  
効果が上がります。  
牛乳はスポーツのあとの  
栄養補給に  
おすすめです。

何でも  
聞いてみよう!



一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館 4F

乳協

検索

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

2019.10