



2学期は行事が多く、充実している反面、疲れやすい時期ですね。また、朝晩が涼しくなるため、体調を崩しやすいです。風邪などひいていませんか？食事・運動・休養のバランスを意識して、短い秋をしっかり堪能しましょう。

牛乳について

一緒に給食を食べていると、気温の低下とともに牛乳の飲み残しが増えてくるのが気になります。そこで、今回は「牛乳」について取り上げます。

牛乳の栄養価

牛乳1本の栄養成分

(200ml)

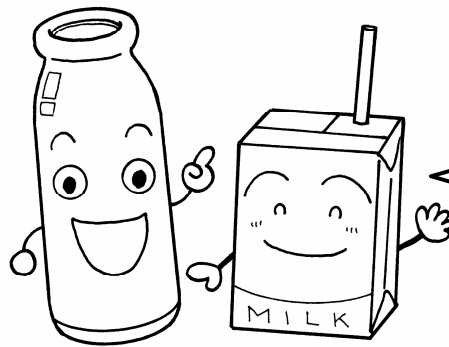
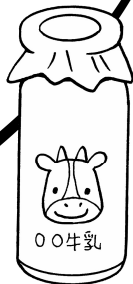
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g

脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg

ビタミンA 78μg B₂ 0.31mg

(レチノール当量)

栄養豊富な
飲み物だよ。
毎日欠かさず飲もう！

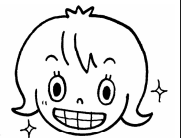


牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

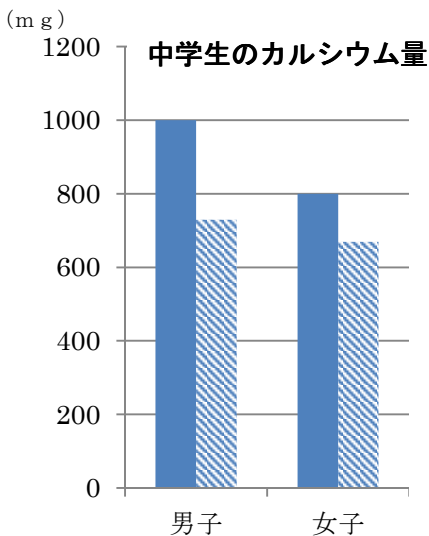
- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



給食の牛乳は愛知県で飼っている牛から搾乳したものです。

地元でとれたものは安心・安全ですね！

カルシウムは不足しています



1日にとると良いカルシウム量

1日にとっている平均のカルシウム量

カルシウムが不足すると？



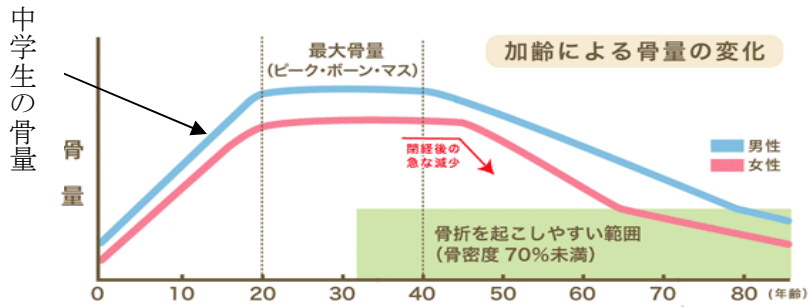
- ・骨や歯が弱くなる。
- ・イライラする。
- ・骨粗しょう症になりやすくなる。



※骨粗しょう症とは・・・骨が作られる速度より骨が分解される速度が早くなることにより、骨に小さな穴があいて、スカスカの状態になる症状をいいます。骨が変形し、痛みが生じ、さらに骨折しやすくなります。患者の80%が女性です。

中学生はカルシウムを貯える時期です。この時期にいかにカルシウムの多い食品を食べておくかによって最大骨量が決まってきます。

将来、骨粗しょう症にならないためにも、「いま」しっかりとカルシウムの多い食品を食べましょう！



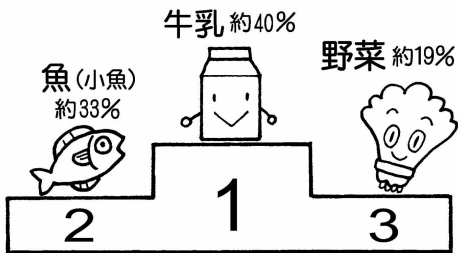
0~20歳	21~40歳	40代以降
カルシウム貯金最適期 骨量が著しく高まる時期。どれだけこの時期に骨量を増やせたかで、将来の骨粗しょう症のリスクが決まる 壊す力 < つくる力	骨量維持期 最大骨量を減らさない生活が肝心。女性は妊娠・出産によりカルシウムが不足しがちなので要注意 壊す力 = つくる力	骨量減少期 女性は閉経後に骨量が激減。加齢によりカルシウムの吸収は悪化。運動不足も重なると男性でも骨粗しょう症のリスクが高まる*女性ホルモンの低下が原因と考えられる。女性ホルモンには、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがある。 壊す力 > つくる力

牛乳はカルシウムの吸収率No. 1



カルシウムの吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



乳製品を食べよう！

【カルシウム豊富な乳製品】

乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率がよく、とりやすいのが特徴です。

牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)

牛乳を飲むと太るってホント？



牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に最近の研究では、乳製品に体脂肪の増加を抑える効果があることがわかってきました。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりと、健康的な体をつくりましょう。



給食には毎日牛乳がありますが、今、酪農家の後継者不足や異常気象の影響で牛乳が不足しています。そのため、乳製品である「バター」や「脱脂粉乳」が品薄で入手困難な状況です。とても貴重な牛乳。残さず、味わって飲んでほしいです。