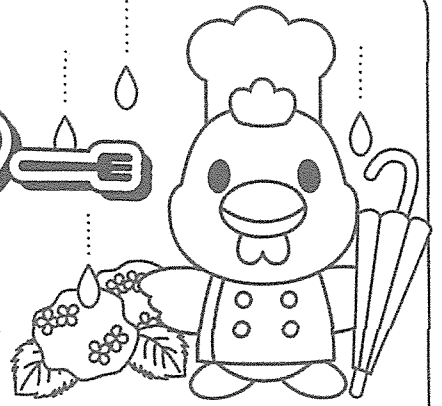
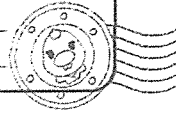


しょくじくしゅー



毎日の天気が気になる梅雨の時期になりました。気温と湿度が上がり、食欲が落ちやすくなります。こまめな水分補給とバランスの取れた食事で体力を落とさないように注意しましょう。

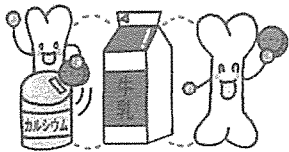


牛乳・乳製品を知ろう！

国連食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。日本でもこれに合わせて、毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

牛乳の良さ

効果的なカルシウムの摂取



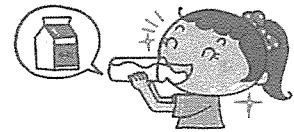
牛乳はコップ1杯(200ml)で1日に必要なカルシウムの約3分の1が含まれる「高カルシウム食品」です。また、牛乳のカルシウムは体への吸収率が高く、成長期にぴったりの食品です。

運動後の体のケア



運動後に牛乳を飲むと、熱中症予防になったり、牛乳に含まれるアミノ酸のはたらきによって筋肉の疲労回復に役立ちます。

高い栄養素密度



良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素が含まれています。カロリーが高いと思われがちですが、同じカロリーの他の食品を食べるよりもバランスよく効率的に栄養素を摂ることができます。

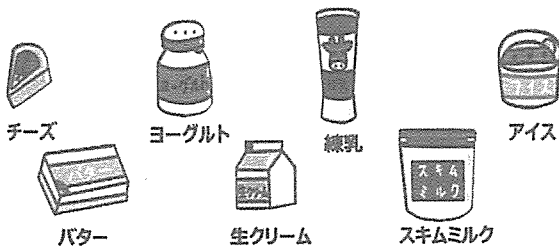
体内のカルシウムのはたらき



- ①骨や歯の材料になる
- ②骨や歯を強くする
- ③筋肉を動かす
- ④唾液・胃液・唾液などの分泌を促す
- ⑤脳の指令をスムーズに伝える
- ⑥ホルモンの分泌を促す
- ⑦細胞の分裂・増殖・分化
- ⑧出血時の血液凝固

いろいろな乳製品

生乳や牛乳は、加工することによって「固まる」「粉になる」など形態が変化したり、乳酸菌などの活用によって栄養機能が高まります。乳製品はこのような特徴を活かして作られています。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！



YASUDA Co., Ltd

