

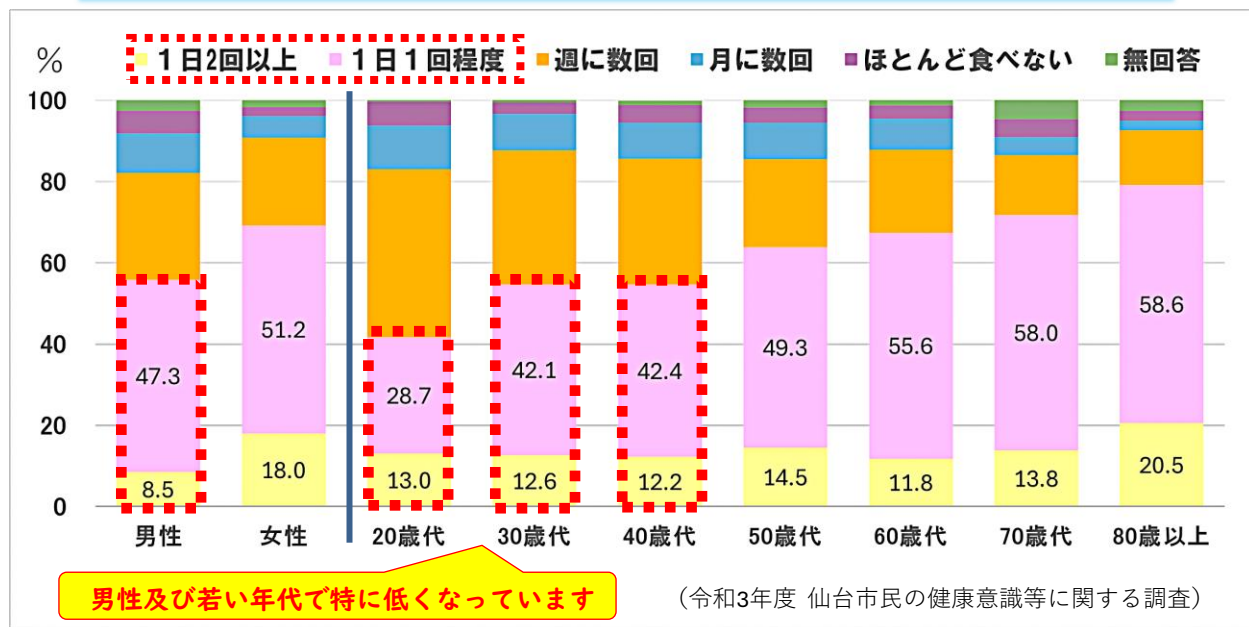


毎日のくらしに With ミルク！



仙台市で「毎日、牛乳・乳製品を摂っている人」は63.1%

牛乳・乳製品は日本人が不足しがちなカルシウムが豊富です。毎日摂りましょう。



なぜカルシウムを摂るのに牛乳・乳製品がいい？

➡ 牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です

牛乳
40%

小魚
30%

野菜
20%

カルシウムは骨や歯をつくるもとになる他、神経や筋肉の働き、血液凝固等にも関わりがあり、生命維持に欠かせない大切な栄養素です。牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・緑黄色野菜(小松菜・春菊等)に多く含まれています。

吸収率は食品により異なりますが、他の食品が20～30%程度であるのに対し、牛乳は約40%と高いため、カルシウムを効率よく摂ることができます。

1日にどのくらい摂るといい？

1日の摂取目安量

- ・こども(6歳以上)：牛乳コップ1～1.5杯分 (200～300ml)
- ・成人：牛乳コップ1杯分 (200ml)

(農林水産省「食事・バランスガイド」より)



エネルギーが気になる場合は、低脂肪牛乳や無脂肪牛乳がおすすめ！



牛乳コップ1/2杯(100ml)と同じカルシウム量



ヨーグルト
100g



6Pチーズ
1個

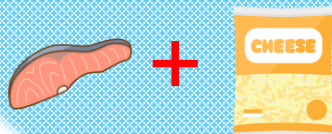


スライスチーズ
1枚



牛乳・乳製品を上手に取り入れましょう

魚にチーズを乗せて焼く

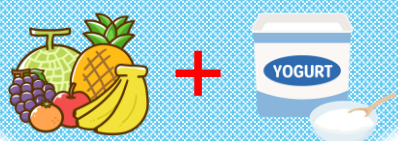


オムレツ

卵に牛乳やチーズ混ぜて



果物にヨーグルトをかけて



簡単チーズリゾット



- ①鍋にごはんと牛乳をひたひたに入れて火にかける。
- ②コンソメと塩こしょうで味付けし、最後にとろけるチーズを入れて出来上がり！

※ベーコンやきのこを入れると、さらにおいしいです。パセリを散らすと彩りがよくなります。

ミルクくずもち

～きなこ黒蜜で食べる和スイーツ～



- ①鍋に牛乳300ml・片栗粉50g・砂糖25gを入れてよく混ぜる。
- ②中弱火にかけ、木べらで絶えずかき混ぜる。
急に重くなるので注意！
- ③すくっても落ちない固さになったら、濡らしたバットに取り、ラップをかけて平らにならす。
熱いので注意！
粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④三角形等に切り分けて、黒蜜(または砂糖)ときなこをかけて出来上がり！

栄養成分(1人分)

エネルギー 198kcal、カルシウム 133mg
※材料は3人分です。

クリームパスタ



鮭やきのこなど、ビタミンDを多く含む食材と一緒に摂ると、さらに吸収がアップ！

カフェオレ

コーヒーに牛乳をプラスして



クリームシチュー

牛乳をたっぷり入れて。チーズを入れるとコクもプラスされます。

《アレンジ》

- ・ごはんにかけてオープンへ → 「ドリア」が完成！
- ・マカロニやほうれん草など、好きな食材を入れオープンへ → 「グラタン」が完成！

