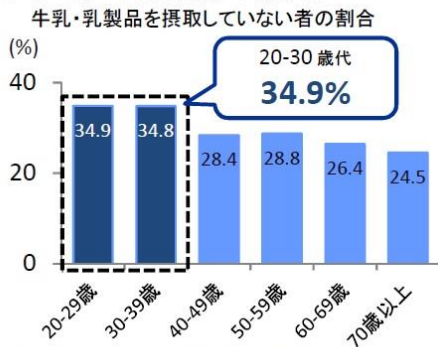


毎日のくらしにwithミルク

日本人が不足しやすい栄養素のひとつがカルシウムです。カルシウムは骨粗しょう症の予防だけでなく、高血圧や糖尿病、心疾患、がん、認知症、メタボリックシンドロームの予防にも関連しています。カルシウムの吸収率が最も良い食品、それが牛乳・乳製品です。一日のどこかで必ずとるようにしましょう。

牛乳・乳製品をとって健康に

●牛乳・乳製品の摂取



資料：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」

毎日のくらしに with ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

●燕市の取り組み



◆市内スーパーでPR中



◆つばめ食育かるたで普及中
「ヨーグルト 胃腸で増える 善玉菌」
「カルシウム 牛乳小魚 しっかり食べよう」



牛乳や乳製品は太りそう…



牛乳・乳製品をよくとる人は、メタボの割合が低いです。

カルシウム摂取量が増え栄養状態が改善すると脂肪細胞での脂肪分解が促進されるからです。

牛乳・乳製品の食べ方いろいろ

1日にどれか1つでOK!



牛乳・ヨーグルトであれば1杯
チーズであれば1個

→間食やお弁当に



チーズ



→アイスの代わりに おすすめ!



凍らせたヨーグルト

お菓子を食べるより、栄養もあり罪悪感なし!

→朝食に



カフェオレ



小松菜バナナミルク

→かんたん料理に

チーズオムレツ



野菜や豆腐、クレーン缶と牛乳でスープ

骨コツ教室に来てみませんか?



かかとの骨で骨密度測定を実施



栄養士による骨を元気にする食事のお話

骨コツ教室

栄養編・9月30日(月) 燕庁舎3階

・10月30日(水) 分水公民館

運動編・11月27日(水) 保健センター

乳製品が苦手…
代わりの食材は?

カルシウムの吸収を助ける栄養素は?

骨コツ教室について詳しくはコチラ→



問い合わせ先：燕市保健センター

TEL0256-93-5461

