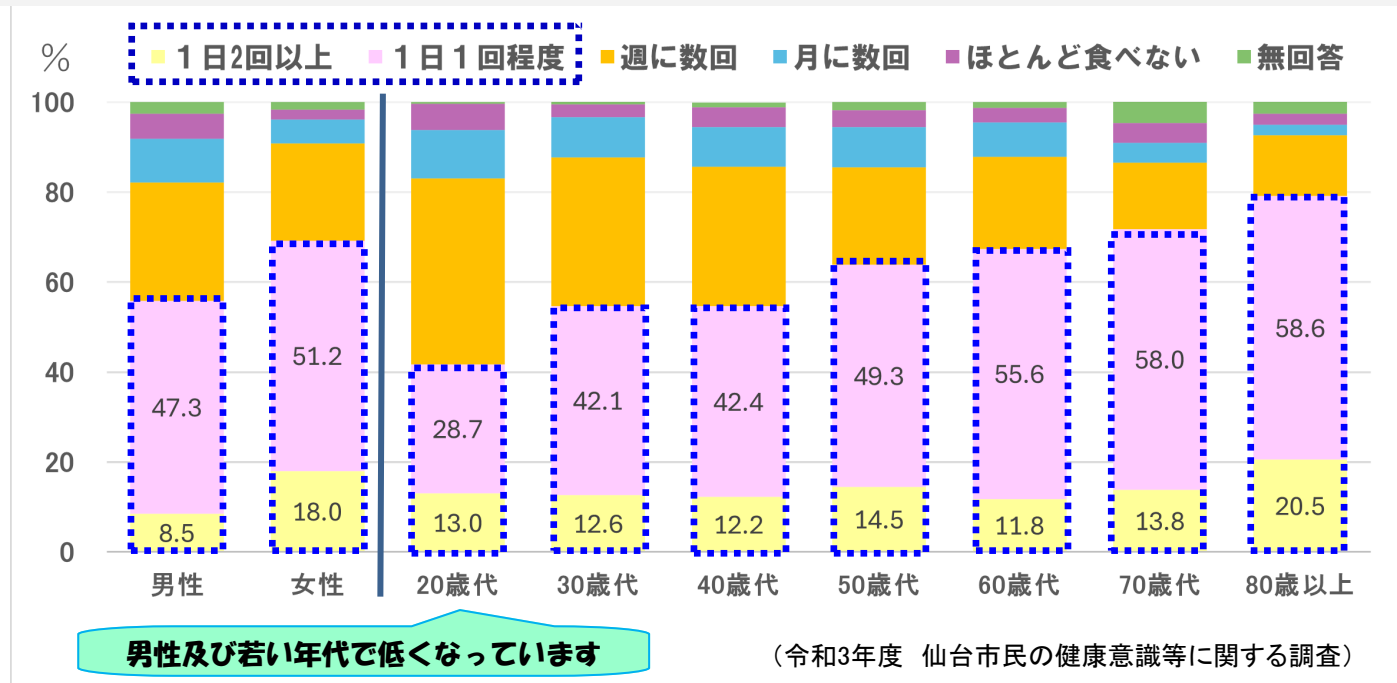


# With ミルク!



仙台市で「毎日、牛乳・乳製品を摂っている人は63.1%」

牛乳・乳製品は骨のもとになるカルシウムが豊富です。丈夫な骨をつくるために、毎日摂りましょう。



なぜカルシウムを摂るのに牛乳・乳製品がよいのか?

## 牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です

牛乳コップ1杯(200ml)に含まれるカルシウムは220mgで、吸収率は40～60%。

小魚や野菜に比べて、より多くのカルシウムを効率よく摂ることができます。

また、牛乳を飲んで体を動かすと、カルシウムが骨に吸着しやすくなります。

40～60%

牛乳

30%

小魚

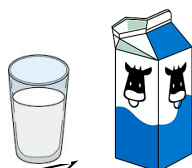
20%

野菜

1日に  
どのくらい摂ると  
いいの?

1日の目安量＝牛乳1～1.5杯分(200～300ml) 6歳以上

(食事バランスガイド)



カロリーが気になる方は  
低脂肪がおすすめ!

約30%ダウン!

牛乳1/2杯と同じカルシウム量



ヨーグルト1個



チーズ1かけ



スライスチーズ  
1枚



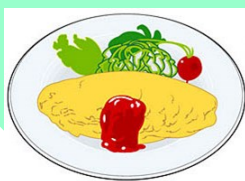
## ● ● 牛乳・乳製品を上手に取り入れましょう ● ●

### 魚にチーズを乗せて焼く



### オムレツ

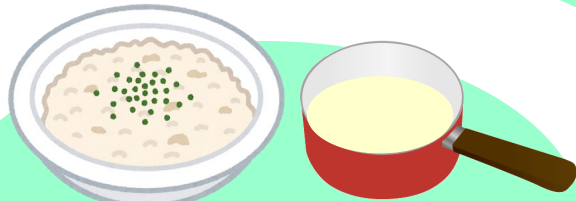
卵に牛乳やチーズ混ぜて



### 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コンソメと塩コショウで味付けし、最後にとろけるチーズを入れて、できあがり！

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もきれいになりますよ。

### 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中弱火にかけて、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くらいに固くなったら、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！粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やす。
- ④三角形等に切り分けて、きなこ＋砂糖や黒蜜をかけて、できあがり！

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。

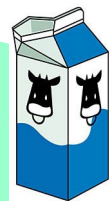
ビタミンD（さけ、しいたけなど）を  
一緒に摂ると、さらに吸収がアップ！

### クリームパスタ



### カフェオレ

コーヒーにプラスして



### 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。

- ごはんにかけてオーブンへ「ドリア」が完成！
- マカロニやほうれん草等好きな食材を入れて

オーブンへ「グラタン」が完成！

