

牛乳の飲みすぎに注意！

～ 1日の目安量は200～300mlです ～

牛乳は、骨や歯をつくるカルシウムやビタミン、筋肉をつくるたんぱく質などが豊富に含まれる優れた食品ですが、脂肪分も含まれるため、飲み過ぎるとお腹が満たされて食事量が減ってしまう場合があります。栄養が偏らないよう、適量を心がけましょう。

1日の牛乳・乳製品の目安量：この中から2～3つ分



牛乳
100ml



ヨーグルト
100g



チーズ
20g

おいしく 楽しく 適量を！

例) 牛乳 200ml
牛乳 100ml + ヨーグルト 100g
牛乳 100ml + チーズ 20g など



牛乳のコトを知ろう！

●牛乳の特徴



- ・骨や歯をつくるカルシウムが豊富。吸収率がよい◎
- ・体の成長に欠かせない良質なたんぱく質が豊富
- ・皮膚や粘膜の維持、代謝に必要なビタミンB群が豊富

●飲み過ぎるとどうなるの？



- ・お腹が満たされ、食事が食べられないもに
- ・脂質やカロリーが過剰になることも…

牛乳 500ml は、ポテトチップス 1袋 (60g) と同じカロリー!?



牛乳 500ml
エネルギー：約 320kcal
脂質：約 20g



ポテトチップス 1袋 (60g)
エネルギー：約 330kcal
脂質：約 21g

1日のおやつ摂取目安
(100～200kcal) を
超えてしまいます！