

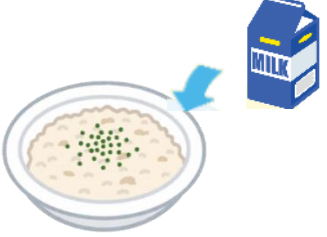
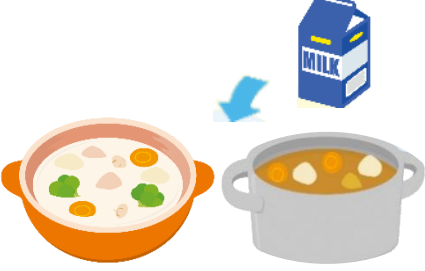
乳製品をとる工夫

牛乳・乳製品には良質なたんぱく質とカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨粗しょう症や骨折の予防だけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる働きもあります。牛乳・乳製品は毎日とりましょう。

●1日の目安量：牛乳・乳製品2つつ分

1つつ分	=		=		=		=		2つつ分	=	
		牛乳 コップ半分		ヨーグルト 1パック		プロセスチーズ 1かけ		スライスチーズ 1枚			牛乳 200ml 1パック

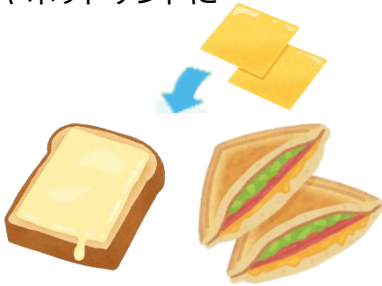
●牛乳をとる工夫

野菜や果物と一緒にミキサーにかけてスムージーに 	コーヒーや紅茶、抹茶に加えて カフェオレやティーオレ、抹茶に 	きな粉を加えて きな粉ドリンクに 
フルーツジュースを加えて フルーツオレに 	シリアルにかけて 	ごはんに入れてリゾットや 鍋のめでミルク粥に 
シチューやカレーに入れて 	スープやみそ汁に入れて 	ミルクプリンやミルク寒天 などデザートに 

●ヨーグルトをとる工夫

フルーツとヨーグルトを 組み合わせて 	ヨーグルトにフルーツ缶を 加えて 	パン・フルーツとヨーグルト でフルーツサンドに 
パンケーキやお好み 焼きの生地にプラス 	ジュースなどで割って ヨーグルトドリンクに 	ケーキやデザート の素材に 
ディップやサラダの ドレッシングに 	カレーやスープ などに加えて 	シシケバブや タンドリーチキン などに 

●チーズをとる工夫（塩分に注意）

粉チーズをサラダやスープ パスタなどにかけて 	パンに加えてチーズトースト やホットサンドに 	料理に加えてチーズオムレツ やチーズハンバーグに 
---	--	---