

牛乳・乳製品を組み合わせ、カルシウムをしっかりとりましょう!



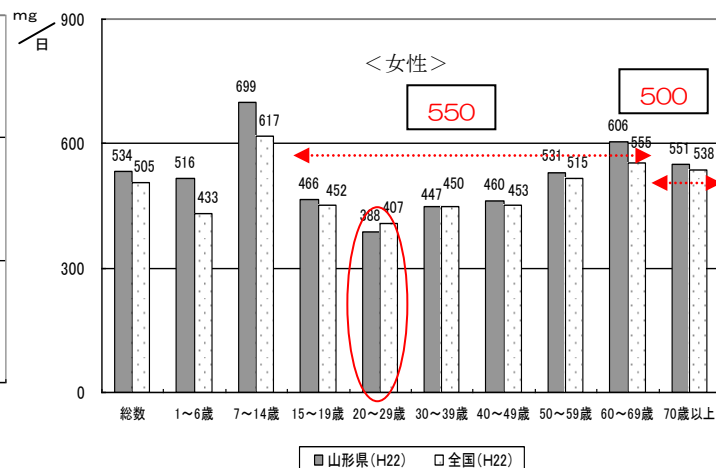
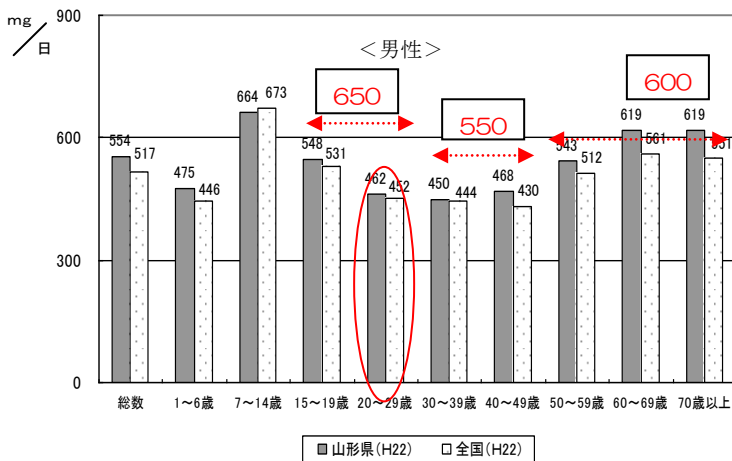
平成 22 年山形県民健康・栄養調査によると、男女ともに 15～19 歳、20～50 歳代のカルシウム摂取量が不足しています。特に男女共に 20 歳代が不足しているため積極的に食事に取り入れましょう!

* 1 日あたりの推定平均必要量 (各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される 1 日の摂取量)

男性 15 歳～29 歳 650mg、30～40 歳代 550mg、50 歳以上 600mg、

女性 15 歳～69 歳 550mg、70 歳以上 500mg

カルシウムの平均摂取量 (性・年齢階級別) : 平成 22 年山形県民健康・栄養調査の概要より



牛乳・乳製品の栄養



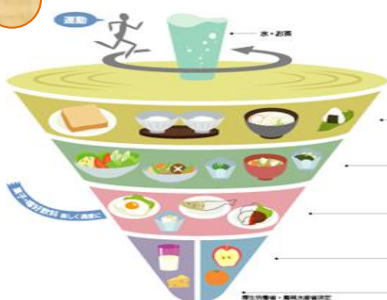
牛乳・乳製品に含まれる栄養素の中から代表的な2つ「カルシウム」と「たんぱく質」について紹介します。

《カルシウム》

骨や歯を丈夫にする働きがあります。
牛乳・乳製品のカルシウム吸収率は他の食品より高いので、効率よくカルシウムが摂れます。
食事バランスガイドにあるように1日2つ(SV)摂ると約 200mg のカルシウムが摂取出来ます。

《たんぱく質》

体の各組織をつくるたんぱく質は20種類のアミノ酸で出来ています。
中でも、私たちが体内でつくる事が出来ない9種類のアミノ酸(必須アミノ酸)が牛乳にはバランスよく含まれています。



1日分	調理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺類) ごはん(お茶碗)2杯またはパン類4枚程度	1. ごはん、パン、麺類
5.6 副菜 (野菜、海藻類) 野菜類(生野菜)2杯程度	1. 野菜炒め、煮物、揚げ物 2. 味噌汁、漬物、佃煮
3.5 主菜 (肉・魚類) 肉・魚(お肉・お魚)2杯程度	1. 肉・魚の炒め物、煮物、揚げ物 2. 肉・魚の焼物、刺身、天ぷら
7 牛乳・乳製品 牛乳(常温)1杯程度	1. 牛乳、ヨーグルト、チーズ 2. カシラ、プリン、アイス
7 果物 みかん(みかん)1杯程度	1. みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご 2. オレンジ、柿、ぶどう、いちじく、桃

・牛乳・乳製品は1日2つ(SV)摂りましょう。

1つ分：牛乳コップ半分
スライスチーズ1枚
ヨーグルト1個

毎月19日は「家族団らんの日」
毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課 Tel.023-627-1357

山形県健康長寿推進課

Tel.023-630-2919