



さんさん



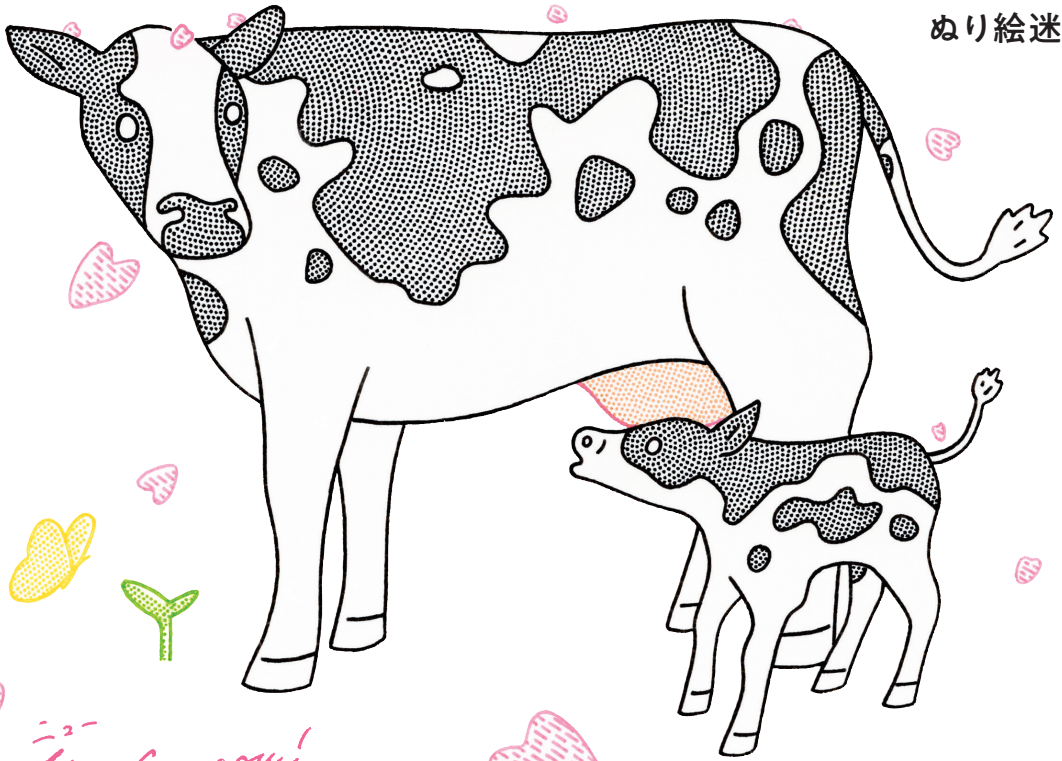
書き込める
からだ
サポート
日誌 p.10

はたらく腸の学校

森永乳業の100年力
宇宙での健康もサポート
「ミルク生活」

kitchen + 乳life
具だくさんの
グリーン・ポタージュ

やってみよう!
ぬり絵迷路



happy ^{ニッ}乳 Season!

[特集]

わたしたち人間と乳のLOVEラブな関係

乳はじめ



50～64歳女性^{*}の1日の
食事摂取基準に対する

コップ1杯
200ml
(約126kcal)の牛乳の
栄養素充足率

^{*}身体活動レベルII(ふつう=座り
仕事を中心だが、立って作業や接客、
あるいは、運動、買い物、家事、
軽いスポーツをするなど、いずれかを
含む生活)を基準に算出

カルシウムは推奨量の1/3も摂れる。たんぱく質も豊富
ビタミンB₂、ビタミンB₁₂は推奨量の1/4も！

カルシウム 227mg 約 34.9%	たんぱく質 6.8g 約 13.6%	ビタミンB₂ 0.31mg 約 25.8%	ビタミンB₁₂ 0.6μg 約 25.8%
脂質 7.8g 約 14.5%	炭水化物 9.9g 約 3.5%	カリウム 310mg 約 15.5%	ビタミンA 78μgRAE 約 11.2%
			ビタミンD 0.6μg 約 7.3%

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」、「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

乳はじめ

ニユ〜 [第一特集]

節目の春、健康のための乳習慣を始めませんか？

乳製品は、赤ちゃんから年齢を重ねた方まで、

必要な栄養素を効率よく補ってくれる、身近で優れた食品。

成長期はもちろん、年代ごとに大切な乳製品とのかかわり方をご紹介します。

監修：森永乳業株式会社 健康栄養科学研究所 管理栄養士 小池梨絵



アクティブに
充実した時間を
成人2期
(70歳～)

社会へ。
ライフイベント充実
成人1期
(18～69歳)

骨と筋肉しっかり。
成長ピーク
青年期
(12～17歳)



わたしたち人間と乳の
LOVEラブな関係

乳製品デビュー
乳児期
(生後7、8か月～11か月)

からだづくりが
スタート
幼児期
(1～5歳)



どんな時期？

食べる量が少なくなったり、粗食になりがちです。骨粗しょう症や要介護になるリスクの予防を。

乳製品で摂取したい栄養素は？

食が細くなりやすいので、乳製品で効率よく、良質なたんぱく質やカルシウム、エネルギーなどを摂取しましょう。乳製品を料理に取り入れることで、減塩にもつながります。大人用の粉ミルクを料理に活用するのもおすすめ。

どんな時期？

生活に大きな変化。食生活の乱れ、運動不足やストレスに注意。50歳前後以降は体力低下を感じる時期。生活習慣病も気になります。女性は更年期も。

乳製品で摂取したい栄養素は？

カルシウムとたんぱく質の継続的な摂取で食生活の見直しを。アミノ酸が筋肉痛や疲労の緩和をサポートします。ビフィズス菌などの善玉菌が豊富なヨーグルトで腸内環境も整えましょう。

どんな時期？

骨や筋肉がしっかり成長する時期。基礎代謝量もピークに。

乳製品で摂取したい栄養素は？

給食から弁当や学食になることが多く、牛乳から摂取していたカルシウムが摂れなくなる可能性があります。骨を作るピークの時期なのでカルシウム摂取を習慣に。運動時の骨格筋のエネルギー源になり、筋肉づくりを支えるアミノ酸も牛乳で手軽に摂取することができます。

どんな時期？

身長、体重が大きく成長。家族中心の生活から、さまざまな体験を通じて社会が大きく広がっていきます。運動能力やリズム感がはぐくまれる時期。

乳製品で摂取したい栄養素は？

身体の成長をサポートするたんぱく質とカルシウムをしっかり摂りましょう。この時期からカルシウムの蓄積量が増えていくため、しっかり摂取していくことで、骨量が高くなります。

どんな時期？

身体と知能、人格の基礎をはぐくむ時期。活動が活発になり、体重に対して必要なエネルギー量は成人の約2倍。

乳製品で摂取したい栄養素は？

体重1kgあたりに必要なたんぱく質は成人の約1.5倍。まだ胃が小さく、朝昼夜の3食では必要な栄養素を摂りきれないことも。チーズやヨーグルトなどをおやつで摂ると、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素を補えます。

どんな時期？

生涯で最も発育する時期。離乳へ進むタイミング。

乳製品で摂取したい栄養素は？

筋肉、血液のもとになるたんぱく質、骨、歯の成長と強化に必要なカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDのほか、赤血球の生成などに必要なビタミンB₁₂も豊富です。育児用ミルクは料理にも応用可能。補いにくい栄養素も手軽に摂れます。



飲み忘れ防止
カレンダー付



手軽に始められる体操も

つづきは、ぜひ本誌
『さんさん+』で。
ご購入の方だけの
特典です!

(1000円以上のご購入)



編集部員
藤川



編集部員
北村

楽しく学べる月替りの健康情報誌『さんさん+』。

森永乳業が大切に考える

“おなかの健康とからだ”のお話をはじめ、

乳製品を使用したお料理レシピ、

商品誕生の開発秘話をご紹介します

「森永乳業の100年力」、ぬり絵迷路……

などをお届けしています。