



夏もうすぐ終わり、寒暖差で体調を崩しやすい季節です。
9月は厚生労働省より「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」とされています。生活習慣を見つめ直し、健康増進に努めていきましょう。

健康増進普及月間「食事をおいしく、バランス良く」

- ❖ 主食・主菜・副菜を揃えた食事
- ❖ 野菜摂取量の増加
- ❖ 食塩摂取量の減少
- ❖ **牛乳・乳製品摂取習慣の定着**

参考文献: 令和3年度食生活改善普及運動月間について | 健康イベント&コンテンツ | スマート・ライフ・プロジェクト (mhlw.go.jp)

今回は、乳製品についてご紹介します。

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの食品があります。
これらには様々な栄養素が含まれています。

- カルシウム…骨や歯の主要な構成成分
- ビタミンA…視力や皮膚・粘膜を正常に保つ。
- ビタミンB2…発育促進、脂質の代謝の促進、皮膚や粘膜・髪・爪などの細胞の再生

また良質なたんぱく質も豊富に含まれています。
※脂質を多く含んだり、塩分を多く含む食品もあります。

牛乳・ヨーグルトの摂取基準量はそれぞれの目安量です。

記載した量をどちらも摂取すると過剰摂取になるため、注意しましょう。

1日の摂取基準量



【牛乳】
180ml
(コップ1杯)



【ヨーグルト】
120g
(市販ヨーグルトは
1パック80~120g)

～ 8月の行事食～



- ・冷やし中華
- ・ねばねばサラダ
- ・林檎のオープン焼き



- ・そうめん
- ・海老しんじょうのあんかけ
- ・つるむらさきのお浸し
- ・ずんだブラマンジェ

