

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

牛乳で手軽に栄養補給を！

欠食・少食・粗食が続くと、エネルギーやたんぱく質などが不足して低栄養に陥ります。

低栄養に陥ると

- 筋肉や骨が衰える
- 免疫力が低下する
- 認知症の発症リスクを高めることに…

しかし、

必要な栄養とすることで、

- ◎ 転倒・骨折をしにくくなる
- ◎ 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ◎ 病気やけがからの回復が早くなります。

食生活で、こんなことはありませんか？

欠食	少食	粗食
1日2食の時がある	食欲がなくて 少しか食べられない…	肉、魚、油料理は 控えるようにしています

このまま続くと、低栄養に陥るかもしれません。



コップ1杯の牛乳をプラスしてみましょう

牛乳は、たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく含み、消化・吸収の良い食品です。

体調に合わせて一日 100～200ml の牛乳・乳製品を取り入れてみましょう。

牛乳の栄養と効果

たんぱく質が豊富

筋肉・筋力の低下を防ぎます。
低栄養の予防にも大切な栄養源

筋力を強くするためには、
運動後、30分～1時間以内に
飲むと効果的です。

カルシウムが豊富

歯と骨を丈夫に保ちます。
高血圧予防に効果あり！



ビタミンも含まれる

体の調子を整え、
免疫力がアップします。

※牛乳も飲み過ぎはからだによくありません。1日に100～200mlが目安です。



でも…飲むとお腹が
ゴロゴロするのですが…

少しずつ飲んだり、
温めて飲むことをお勧めします。
牛乳よりゴロゴロしにくい
ヨーグルトも良いですね。



1ℓパックは重いし、
量が多くて飲みきれないの。

軽くて常温保存ができる
スキムミルクが便利です。
他の飲み物に混ぜたり、
料理に使うのがおすすめです。

※ 最近は栄養面やおいしさに配慮した大人用の粉ミルクも発売されています。
スーパー、薬局、ドラッグストア等で販売しています。

あと1品 お役立ちレシピ <たまごのミルク蒸し >

(材料) 2人分

(作り方)

たまご 1個

① 卵をときほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。

牛乳 150ml

*一度濾すと滑らかになります。

② 耐熱容器に入れ、レンジで2分加熱する。

(食べ方)

★和風 しょうゆとワサビで玉子豆腐風

★洋風 冷やして黒蜜やはちみつをかけて、デザートでどうぞ

お問い
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課

(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)