



給食のない休日には、
おうちで牛乳を飲もう。

ミルクがあなたにできること。

カルシウムの吸収率が高く、良質なたんぱく質も豊富な牛乳は、子どもからシニアまで
みんなにうれしい栄養素が手軽に摂れる食品です。毎日の健康と体づくりのために。
コップ1杯の牛乳をプラスすることから、食生活を変えてみませんか。



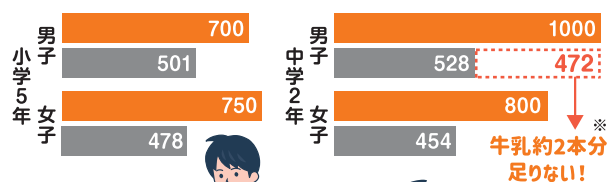
小・中学生の子どもたち



給食のない日は、おうちでミルク 大切な栄養をしっかり摂ろう

育ちざかりの体にとって大切な栄養のひとつが、丈夫な
骨や歯をつくるカルシウム。学校が休みの日はおうちで
牛乳を飲んで、必要な量をしっかり摂りましょう。

1日あたりのカルシウムの **推奨量** 給食がない日の **摂取量** (単位:mg)



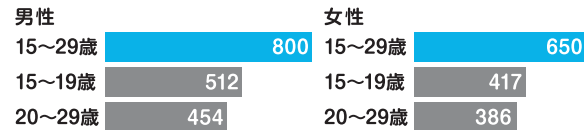
高校性・大学生のみなさん



美容もスポーツもミルクにおまかせ 栄養バランスも改善します

生活習慣が変化して栄養が偏りがちな年代には、手軽な
牛乳がおすすめ。“牛乳＝太る”は誤解で、美容やスポーツ
のための体づくりをサポートしてくれます。

「10～20歳代」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)



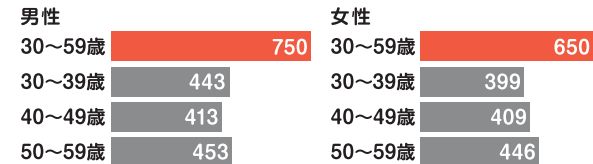
子育て世代のみなさん



忙しい日々をミルクがサポート 手軽＆効率よく栄養補給できます

たんぱく質が手軽に摂れてカルシウム吸収率も高い牛乳が、子育てや仕事で多忙な毎日を応援します。腸活や免疫
機能の調整、将来の骨粗しょう症の対策にも。

「30～50歳代」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)



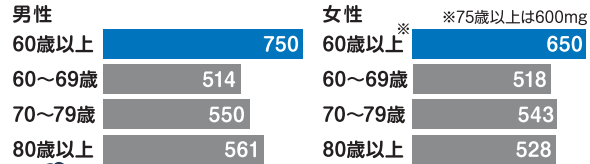
シニア世代のみなさん



ミルクの栄養で健やかな毎日を 免疫機能も整えてくれます

低栄養になりがちなシニアには、カルシウムとたんぱく
質と一緒に摂れる牛乳がぴったり。骨折やフレイル、サル
コペニアを予防して元気にすごしましょう。

「60歳以上」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)



【出典】推奨量:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」/摂取量:厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」
給食がない日の摂取量:Public Health Nutrition: 20(9),1523-1533より作成/カルシウム吸収率:上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌Vol51、259-299(1998年)



ミルクのおいしさ、もっと楽しもう

土日ミルク
レシピは
こちら



みかんヨーグルトミルク Mandarin Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●プレーンヨーグルト…適量
- みかん…果汁用2個、果肉用1個★

- ①果肉用みかんの皮をむき、果肉をグラスに入れる。
- ②果汁用みかんを絞って牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、①のグラスに注いで完成。

★みかんの大きさを調節してね!



いちごミルク Strawberry Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●いちご…適量

- ①いちごと牛乳を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ②グラスに①を注いで、果肉をのせて完成。

いちごを
多めに入れるのが
おすすめ



はちみつレモンヨーグルトミルク Honey Lemon Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…100ml ●プレーンヨーグルト…200g
- はちみつ…適量 ●レモン…適量(輪切り)

- ①牛乳とヨーグルトをしっかり混ぜてグラスに注ぐ。
- ②はちみつに漬けたレモンを、①にのせて完成。

ミントを添えると
大人向けに♪



ホット抹茶ミルク Hot Matcha Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●抹茶…小さじ1

- ①ボウルに抹茶を入れる。
- ②温めた牛乳を少しずつ加えて、泡立て器でよく混ぜる。カップに注いで完成。

甘くしたい時は、
砂糖小さじ2を
①で加えてね



食生活に取り入れやすい身近な牛乳・乳製品

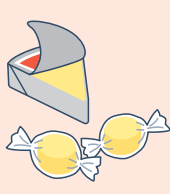
牛乳



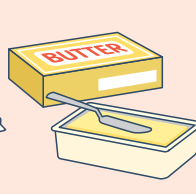
ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



スキムミルク



アイスクリーム



◀Webサイト

土日ミルク

お問い合わせ

一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ

✉ milkday@j-milk.jp



令和7年度国産牛乳乳製品の需要拡大・競争力強化対策事業(国産牛乳乳製品の需要拡大等事業) 独立行政法人農畜産業振興機構後援