



給食のない休日、
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。



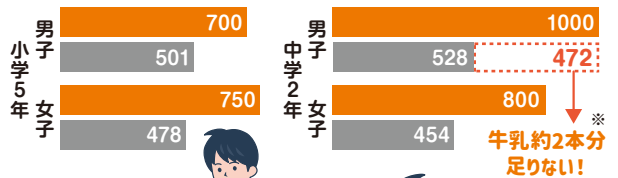
小・中学生の子どもたち



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)



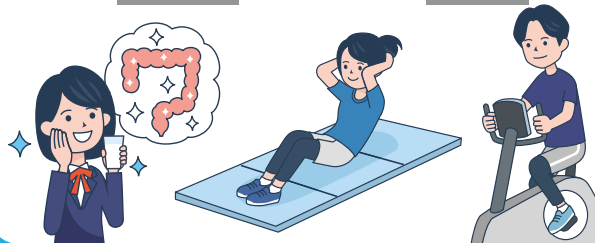
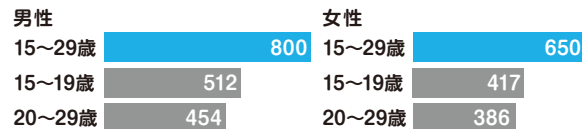
高校生・大学生のみなさん



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)



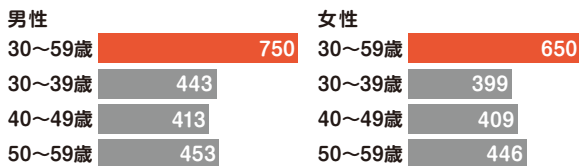
子育て世代のみなさん



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)



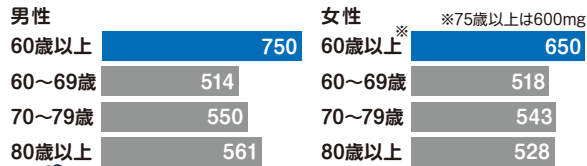
シニア世代のみなさん



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)





ミルクのおいしさ、もっと楽しもう

土日ミルク
レジビは
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

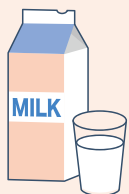
- ①ボウルに抹茶を入れる。
- ②温めた牛乳を少しずつ加えて、泡立て器でよく混ぜる。カップに注いで完成。



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

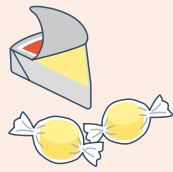
牛乳



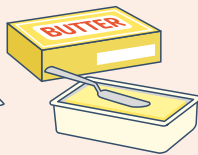
ヨーグルト



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

