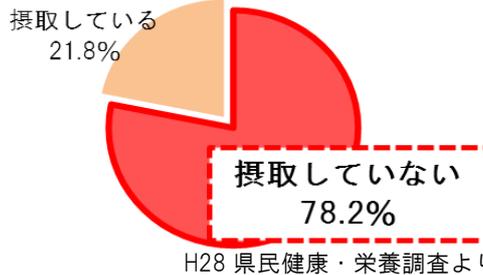


# 1 乳製品が足りてない？

みなさん、普段牛乳やヨーグルトなどの乳製品は摂っていますか？

山形県では、右の円グラフのように、牛乳・乳製品を十分に摂取していない人が多い傾向にあります。

牛乳・乳製品を1日200g以上  
摂取していない者の割合（20歳以上）



## 2 なぜ、必要なのか。

それは、骨と筋肉を維持するためです。

### カルシウム

骨や歯の形成に必要な栄養素  
不足すると…骨粗鬆症のリスクが上昇

### たんぱく質

筋肉量の維持、栄養状態の維持・改善  
不足すると…筋肉量の減少・栄養状態の不良

## 3 まずはお手軽ドリンク



はちみつ  
レモン  
ラッシー

### 【材料】（1人分）

- 牛乳 100ml
- プレーンヨーグルト 80g
- はちみつ 大さじ1
- レモン汁 大さじ1

### 【栄養成分】（1人分）

エネルギー186kcal、たんぱく質6g、脂質6g  
炭水化物27g、食塩相当量0.2g、カルシウム210mg

### 【作り方】

- ①コップにレモン汁、はちみつを入れて混ぜる。
- ②よく冷えた牛乳とヨーグルトを①に加えて、さらによく混ぜて完成！

## +α 効率よく食べるなら



カルシウムの吸収効率を上げるためには、ビタミンDと一緒に摂ることがおすすめです。

地域食生活・健康情報ステーション令和元年度4号

資料作成（問い合わせ先）： 山形県村山保健所地域健康福祉課 Tel 023-627-1357  
山形県健康づくり推進課 Tel 023-630-2919



牛乳・乳製品

とれていきますか？

