

## ●役立つ牛乳●

牛乳・乳製品には良質のたんぱく質、カルシウムなどのミネラル、ビタミン類等が豊富に含まれています。毎日の牛乳・乳製品は元気で健やかな生活を送るための力強いパートナーです。

## ●1日どのくらい摂るといいの?●



1～5歳と18歳以上 200ml  
6～17歳 300ml

+



か

(どちらか1品)



チーズ 20g  
ヨーグルト 1個 (70g)

## ●牛乳&乳製品の元気・すこやかパワー●

### 高血圧症を予防

カルシウムは食塩（ナトリウム）による血圧上昇作用を抑える働きがあります。また牛乳のたんぱく質は、血管の弾力性を作る良質なものです。

### 骨粗しょう症の予防に

骨量は10代後半で最大に達した後、加齢とともに減少していきます。骨に必要なカルシウムが豊富に含まれているうえ、野菜や小魚より効率よく吸収されます。

### 風邪予防・免疫力アップ

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスの侵入や増殖を防ぎます。また、良質なたんぱく質は、免疫力の維持に役立ちます。

### 安眠のために

緊張や興奮している神経を鎮めるセロトニンをつくる成分が含まれており、カルシウムもイライラを抑えるのに有効です。

### お酒の前に

お酒を飲む前に牛乳を飲むと、脂質が胃壁を守り、過度の胃酸分泌も抑えます。また、チーズに含まれるメチオニンは、肝臓の働きを良くしてアルコールの分解を助けます。

### 便秘の解消に

乳糖は、腸内の乳酸菌の増殖を助け、腸の活動を活発にします。便秘が解消します。

## 3月の保健カレンダー

- ★子育てサロンげんきっずくらぶ 3月11日(木)  
・母子健康センター 9:30～11:30
- ★むし歯予防教室 3月25日(木)  
・茶内コミュニティセンター 10:00～11:00
- ★小学生むし歯予防教室 3月25日(木)  
・母子健康センター 15:00～17:00
- ★ハツラツ倶楽部わっはっは「冬の陣」  
3月3日・10日(木)  
・総合文化センター小ホール 10:00～11:30  
・茶内コミュニティセンター 13:30～15:00

## 「がん検診・特定健診」申込み受付中!

がん検診・特定健診が4・5月に実施されます。  
がんの早期発見・治療と、生活習慣病予防のために  
年一回受診することをお勧めします。  
※日時・会場等については2月に配布されているチラシを確認、又は役場健康推進係までお問い合わせください。

申込締切 3月12日(金)

●申し込み・問い合わせ先  
役場 福祉保健課 健康推進係  
☎62-2307