



# 牛乳・乳製品を毎日の食習慣に

## 1 高齢期の健康に必要な栄養素

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品には、骨の主材料となるカルシウムやビタミン・ミネラル、筋肉を作るために必要なたんぱく質などがバランス良く含まれています。高齢になると、食事量が減り、栄養不良のために骨量や筋肉量が減少することで、フレイル<sup>※</sup>につながる心配があります。牛乳・乳製品は、高齢期の健康維持のために必要な栄養素の不足を、効率よく補うことができる食品です。

※フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の段階。生活習慣の見直しなどで、健康な状態に戻ることができます。

## 2 1日にどのくらい食べると良い？

牛乳・乳製品の1日の目安量は

牛乳コップ1杯



または

牛乳コップ半分程度と  
ヨーグルトカップ1個程度



毎日食べるのがおすすめです。

牛乳・乳製品を食べる習慣がない方は、コーヒーや紅茶に牛乳、果物にヨーグルト、トーストにチーズなど、普段の食生活にプラスするところから始めてみませんか？



◎アレルギーや食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

### 牛乳・乳製品の 主な栄養量



	牛乳コップ1杯 (200ml)	無糖ヨーグルト 100g	スライスチーズ 1枚
たんぱく質	6.9g	3.6g	3.9g
カルシウム	231mg 1日にとりたい量の約 1/3	120mg	107mg
ビタミン B2	0.32mg 1日にとりたい量の約 1/4	0.14mg	0.06mg

## ☆あなたのお口は大丈夫？むし歯・歯周病セルフチェック☆

ステイホームやマスク生活でお口のケアがおろそかになっていませんか？

むし歯や歯周病は心疾患や糖尿病の悪化、よく噛めないことにより低栄養や肥満など全身の疾患につながっていきます。

この機会にむし歯や歯周病の兆候がないかチェックしてみましょう！

### 歯のセルフチェックポイント

1	朝起きた時に口の中がネバネバする。	6	歯と歯の間にものがはさまりやすい。
2	歯みがきの時に出血する。	7	冷たいものや熱いものが歯にしみる。
3	口臭が気になる。	8	歯の根元がしみる。
4	歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。	9	痛みはないが、歯に穴や欠けがある。
5	歯がグラグラする。	10	歯並びが変わった気がする。

**1つでも症状が当てはまる場合は、むし歯や歯周病の可能性ががあります。**

早い時期に歯医者さんでチェックを受けましょう！

1つも当てはまらない場合も、歯の病気は症状がなく進行していく場合も多いため、半年に1度は歯医者さんで定期健診を受けましょう。

歯科医院での定期健診は不要不急の外出ではありません。

ご自身の健康を守り、豊かな生活を送るための大切な行動の1つです★



## 管理栄養士おすすめ「手軽においしく！牛乳・乳製品レシピ」

### ★簡単クリームパスタ★ (エネルギー594kcal、たんぱく質 21.2g、カルシウム 297mg、食塩相当量 2.5g、野菜量 90g)



フライパン  
ひとつで  
できる！

#### <材料 2人分>

- ・スパゲティ 160g
- ・ほうれん草 80g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2枚
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ2
- 【A】・水 500ml
- ・牛乳 100ml
- ・塩 小さじ1/2
- 【B】・牛乳 200ml
- ・塩こしょう 少々

#### <作り方>

- ①ほうれん草はゆでて3cm 長さに切る。たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm 幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ③②に【A】を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したらスパゲティを半分に折って入れる。ふたはしないで再沸騰したら中火にし、時々混ぜながら表示時間を目安にゆでる。
- ④スパゲティがゆであがったら火を強め、底に少し残るくらいまで汁気をとばす。
- ⑤【B】とほうれん草を加え、塩こしょうで味を調え、30秒ほど煮る。器に盛り付け粉チーズをかける。

### ★厚揚げのピザ風焼き★ (エネルギー226kcal、たんぱく質 14.0g、カルシウム 273mg、食塩相当量 1.2g、野菜量 37g)



#### <材料 2人分>

- ・厚揚げ 1枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・ツナ油漬け (油をきったもの) 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・とろけるチーズ 40g (スライス状のもので2枚程度)

#### <作り方>

- ①厚揚げは厚みを半分に切り、ペーパータオルで余分な油と水気を取る。(厚揚げの大きさによっては、長さも半分に切る。)
- ②たまねぎは薄切り、ピーマンはへたと種を取って輪切りにする。
- ③厚揚げにケチャップをぬり、②とツナをのせ、とろけるチーズを散らしてトースターで焼く。(1300Wで8~10分程度)

## 9月は防災月間です

災害に備えた食品の備蓄はされていますか？水や缶詰、レトルト食品などに加え、スキムミルクや粉チーズ、ロングライフ牛乳などの牛乳・乳製品を備蓄しておく、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができます。ロングライフ牛乳は、未開封の状態ですら2~3か月間、常温保存が可能です。

