



カルシウムたっぷり！牛乳・乳製品レシピ



牛乳は季節によって味が違う？！

牛乳は季節によって風味が変わることをご存じですか？夏は牛乳の脂肪分が減りさっぱり軽い口当たりとなり、冬は、脂肪分が多くまろやかでコクのある味わいになります。

札幌市民(成人)の約 6～7 割は骨や歯の材料となるカルシウムが不足しています。(「令和 4 年札幌市健康・栄養調査」より)牛乳・乳製品はカルシウムが豊富で、吸収率も良いため、供給源として優秀な食品です。

牛乳・乳製品を食生活に取り入れて、丈夫で健康な体を作りましょう！

豊平保健センターの管理栄養士が提案します。
ぜひ、お試しください！

