



レモンラッシー

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 400ml
- レモン果汁..... 大さじ3
- オリゴ糖..... 大さじ3

作り方

すべての材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

Point 時間がたつと分離してくるので、飲む直前に作ることをおすすめします。

効用 牛乳とレモンを一緒に摂取するとカルシウムの吸収率が高まる効果が期待できます。

1杯あたり 約208kcal



いちご ヨーグルトミルク

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 200ml
- ヨーグルト..... 大さじ5
- いちごピューレ..... 大さじ6 (市販のもの)
- 氷..... 適量

作り方

- ヨーグルトの中に牛乳を入れて混ぜる。
- いちごピューレを入れたカップに氷を入れ、上から①を注ぎ入れる。

1杯あたり 約217kcal



緑茶ミルク

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 300ml
- 粉末の緑茶..... 小さじ2
- 砂糖(オリゴ糖)..... 小さじ1

作り方

緑茶と砂糖をよく混ぜて大さじ1杯のお湯で溶いてから牛乳を入れる。

ひとこと 緑茶のかわりに抹茶を入れてもおいしい。その場合、砂糖(オリゴ糖)を多めにします(上記分量の2~3倍)。

効用 粉末の緑茶はお茶の抽出液よりビタミン・ミネラルが摂れます。温かくして飲むとリラックス効果。

1杯あたり 約128kcal



バナナゼーキ

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 400ml
- 完熟バナナ(大)..... 2本
- メープルシロップ..... 大さじ1.5

作り方

- バナナは皮をむいてすじを取り、フォークの背でつぶしたらメープルシロップと混ぜ合わせる。
- ①を牛乳に加えてよく混ぜる。

Point バナナは適度に食感が残るよう、フォークの背を使ってポウルに押し付けるようにしてつぶします。

1杯あたり 約282kcal



アイスクリーム ミルク

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 200ml
- アイスクリーム..... 大さじ4

作り方

- シェイカーにアイスクリームを入れて、牛乳を注ぎ入れる。
- フタをして数回振る。(シェイカーに対して2人分が多い場合は、1人分ずつ作る。)

ひとこと チョコレート味やイチゴ味など、いろいろなアイスクリームで作っても楽しい。

1杯あたり 約123kcal



ヨーグルト りんご

材料(2杯分).....

- ヨーグルト..... 150ml
- 100%りんごジュース..... 150ml
- スキムミルク..... 小さじ2

作り方

すべての材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

効用 スキムミルクは少量で手軽にカルシウムを補給できます。 ※大さじ1杯=カルシウム66mg

1杯あたり 約89kcal



コーヒーラテ

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 300ml
- インスタントコーヒー..... 小さじ3
- グラニュー糖..... 大さじ2
- 水..... 12ml
- 氷..... 適量
- コーヒーゼリー..... 100ml (市販のもの)
- 生クリーム..... 大さじ2 (トッピング用)

作り方

- インスタントコーヒーにグラニュー糖と水を入れ混ぜる。
- ①に牛乳を入れ混ぜる。
- 氷を入れたカップにコーヒーゼリーを入れ、②を注ぎ、トッピング用の生クリームをかける。

1杯あたり 約247kcal



ミルクサワー

材料(2杯分).....

- 牛乳..... 300ml
- レモン汁..... 大さじ1~2
- はちみつ..... 大さじ2~4
- 炭酸水..... 100ml
- 氷..... 適量

作り方

- レモン汁とはちみつを先に混ぜておき、そこに牛乳を加え、最後に炭酸水を加える。
- とろりとなったら氷を入れる。

Point 氷を入れると温度が下がるので分離しにくくなります。

効用 レモンのクエン酸と牛乳の栄養素が疲労回復に役立ちます。

1杯あたり 約229kcal

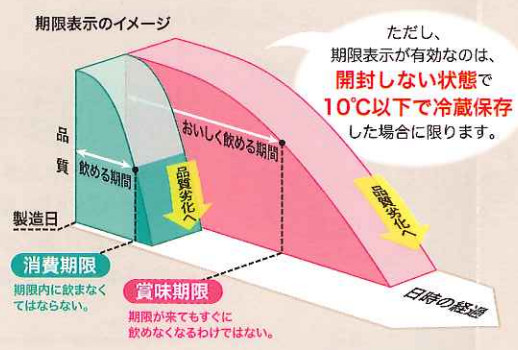


牛乳をおいしく飲むために...

期限表示を正しく知ろう!

- 賞味期限** 未開封のまま、表示された保存方法で保存した場合に、品質の保持が十分に可能であると認められる期限のことです。品質とおいしさの目安です。
- 消費期限** 品質劣化が早いので、未開封で冷蔵庫保存した場合でも「その日までに飲みきってください」という意味です。

重要 賞味期限や消費期限は、保存方法を守って初めて意味があるのです。開けてしまえばこの期限は、無効になります。開封後は、各家庭の保存状態によって何日もつかは異なるので、冷蔵庫に保存し早めに飲んでください。



室温で放置しない
牛乳の温度が上がると品質に問題がでる場合があります。牛乳の温度が上がらないように、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

牛乳パックの口はしっかりと閉じる
牛乳への異物混入を防ぐため、また他の食品のにおいが移るのを防ぐため、封を開けた牛乳は冷蔵庫の中で口をしっかりと閉じてください。

パックに口をつけて飲まない
汚れた手でパックを開けない
手や口の中には細菌が多く存在します。

冷蔵庫の温度管理に気をつける
冷蔵庫の開け閉め回数が多かったり、長時間開けたままにすると、庫内の温度が上がります。

プラス
運動+牛乳で
暑さに強い
からだづくり!

牛乳で熱中症のリスクを効果的に下げる!

熱中症の予防には、こまめな水分補給が必要ですが、「ややきつめの運動(息がはずむくらいの運動)」プラス「牛乳」が、熱中症の予防に効果的であることが、最近の研究でわかってきました。

それは右の図のような仕組みです。

熱中症とは
暑い環境の中で体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が異常に上昇して起こる体の障害のこと



参考: Jミルク

30分程度のウォーキングの後にコップ1杯の牛乳を飲むことを続けると効果的。本格的な夏が始まる前に習慣づけましょう!

Memo 牛乳がちょっと苦手という人は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でも代用可能です。



プラス
運動+牛乳で
元気を保つ!

運動の後には牛乳がおすすめ!
効果的な栄養チャージで強い体をつくらう!



たんぱく質チャージ!

強い筋肉をつくるためにはたんぱく質が必要です。運動後、すぐにたんぱく質をとれば、強い筋肉が作られます。牛乳には良質なたんぱく質が含まれます。



カルシウムチャージ!

骨を強くするには、カルシウムの摂取と運動が必須。特に骨に刺激が加わる運動は、カルシウムが骨へ吸着しやすくなります。

ビタミンチャージ!

運動で汗をかくのは体温調節のため。発汗によりビタミンとミネラルも体外に出てしまうので、補給する必要があります。牛乳には汗とともに失われるカルシウムやビタミンB群が含まれます。



エネルギーチャージ!

牛乳にはエネルギーの元である炭水化物、たんぱく質、脂質だけでなく、エネルギーの代謝にかかわるビタミンB1、B2も含まれています。

6月1日は
牛乳の日
WORLD MILK DAY
6月は牛乳月間

北海道牛乳普及協会 TEL(011)222-0233

2014.7

まぜまぜ
ミルクドリンク

牛乳にヘルシー食材をプラスして
おいしさ&栄養バランスUP!

