

# 成長期に欠かせないもの 牛乳を忘れずに…

①体を動かすエネルギーになる『糖質・脂質』

②じょうぶな体をつくる『たんぱく質』



③健康を保ち、成長の手助けをする『ビタミン』

④じょうぶな歯や骨をつくる『カルシウム』



牛乳には、体にとっても吸収されやすい性質のカルシウムがたくさん含まれています。

カルシウムには、こんなはたらきもあるんですよ…。

★神経を落ち着ける。 →夜もぐっすり眠れます。

★肌を健康に保つ。 →お肌がツルツルに！

★心臓の脈拍を正常にする。 →生活習慣病を防ぎます。

★免疫力を高める。 →風邪を予防します。

