

ヨーグルトはどうしてカラダにいいの？



ヨーグルトには、**カルシウム**やたんぱく質がたくさんはいつてるよ！

カルシウムは骨を強くしたい、足がつったりするのを防いだりする働きもあって成長を助けてくれるんだ！

ヨーグルトには、カルシウムだけでなく**乳さん菌**という、体に良い菌がはいつているよ！

体に良い**乳さん菌**は、おなかの調子を良くするだけでなく、風邪もひきにくくして元気で過ごす為の強い味方になるよ！

ヨーグルトはいつ食べるのがいいの？

朝に食べると…

おなかに優しく刺激を与え調子をよくしてくれる！体を活動的にさせる！忙しい朝でも手軽に食べられる

昼に食べると…

おやつとして、美味しい&栄養バランスを良くしてヘルシー

夜に食べると…

寝ている間に成長するので、骨や筋肉の材料がたくさん含まれるヨーグルトは夜食におすすめです☆

だからヨーグルトはいつ食べてもいいんです！

朝ごはんにはヨーグルト

1週間レシピ

月曜日

ヨーグルトに
フルーツ



金曜日

ヨーグルトに
メープルシロップ



火曜日

シリアルに
ヨーグルト



土曜日

サンドイッチ
にヨーグルト



水曜日

納豆に
ヨーグルト



日曜日

ヨーグルトで
チーズケーキ



特別な日
~(^^)

木曜日

ヨーグルトに
きなこ



みんなのおすすめの組み合わせ

日頃ヨーグルトに加えて食べて
るおススメのもの教えてね!

朝ごはんにはヨーグルト

1週間レシピ

月曜日

ヨーグルトに
フルーツ

フルーツにはビタミンC、
ミネラル、食物繊維が
いっぱい！
砂糖いらずのフルーツ
をヨーグルトに混ぜて
ヘルシースイーツ^^

金曜日

ヨーグルトに
メープルシロップ

メープルシロップは
カルシウムやカリウ
ム豊富。血糖値を
上げにくい糖分！
ヨーグルトとの相性
抜群！美味しくて身
体に良いスイーツ！

火曜日

シリアルに
ヨーグルト

シリアルはビタミン・ミ
ネラル・食物繊維が豊
富！
牛乳が苦手な人も、
ヨーグルトをかけてお
菓子感覚で食べて！

土曜日

サンドイッチ
にヨーグルト

食欲がない時に酸味
のあるヨーグルトをプ
ラスし食欲増進に！
マヨネーズの代わり
にすれば、塩分減量
にもなる。

水曜日

納豆に
ヨーグルト

発酵食品同士☆
納豆はたんぱく質、ビ
タミン、ミネラルが豊
富。ヨーグルトを入れ
ると納豆の臭いを抑
え、タレの代わりにな
れば塩分減量に！

日曜日

ヨーグルトで
チーズケーキ

牛乳に乳酸菌を加え
発酵させたヨーグルト
と、そこに熟成を加え
たチーズは似たもの
同士で相性抜群！
カルシウム、たんぱく
質、ビタミンが豊富で、
風味豊かなヘルシー
菓子

木曜日

ヨーグルトに
きなこ

きなこはミネラル、食物
繊維も多く含まれてい
るため便秘にも役立ち、
ダイエット効果もあり！
ヨーグルトも同様の効
果が期待でき効果アッ
プ？！

みんなのおすすめの組み合わせ

ヨーグルトに 黒ゴマ

ヨーグルトに サラダ

ヨーグルトに 抹茶

さあ、みんなもチャレンジしてね！



栄養素とは 私たちが元気で過すために食事などから摂り入れなくてはならない物質、または、私たちが生命を保ち、発育・繁殖するために対外から摂取しなければならぬ物質

栄養とは 栄養素を体内に摂り入れ、呼吸したり、運動や勉強などの活動をしたり、成長したりしてからだの機能を保つこと

三大栄養素・・・炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質
体のエネルギー源となる不可欠な栄養素

五大栄養素・・・三大栄養素 + ビタミン、ミネラル
(体の調子を整える)

炭水化物⇒ ご飯、パン、芋類 (生命維持のエネルギー源)
(糖質)

脂質⇒ 植物油、動物性脂肪
(細胞膜・血液をつくる／エネルギー源)

たんぱく質⇒ 豆、卵、肉、魚 (筋肉や臓器をつくる)

ビタミン⇒ 野菜、果物等 (人体の機能を正常に保つ)

ミネラル⇒ カルシウム、リン、カリウム等 (骨や歯、血液のもと)