

Q: ヨーグルトはどうしてカラダにいいの？

ほねの大事なざいりょう

- ・カルシウム = ほねの強さを作る
- ・たんぱく質(コラーゲン) = ほねのしなやかさを作る

ヨーグルトには、成長期に必要な**カルシウム**や**たんぱく質**が多くふくまれている！



ヨーグルト

ほとんど
同じ成分

牛乳



“乳さんきん”によるパワー

- ・おなかのちょうしを良くしてくれる
- ・おいしくなる

さらに

- ① びょうきにかかりにくくする**“めんえき力”**を高める
- ② ちょうの中のさいきんが**悪いはたらき**をするのを**おさえる**

Q: ヨーグルトはいつ食べるのがいいの？

あさ ヨーグルト

- ★ おなかにやさしく、ちょうにしげきをあたえてはいべんの手だすけに！
- ★ いそがしい朝、手がるでカンタンに栄ようがとれる！

ひる ヨーグルト

- ★ 栄養豊富でおやつにおすすめ！
- ★ おいしくて、ヘルシー♪

よる ヨーグルト

- ★ 低カロリーで、成長のざいりょう(カルシウムやたんぱく質、ビタミンBぐん)がほうふなので、夜でもおススメ！

ねている間に成長に必要な物質**“成長ホルモン”**が出ます。それをうまく利用するためには、カラダづくりのざいりょうもひつようです。

A: いつ食べてもOK！

朝ごはんに最適な“ヨーグルト” 1週間のおすすめレシピ

月曜日

ヨーグルト
入りふわふ
わオムレツ



金曜日

小豆 &
きなこ
ヨーグルト



火曜日

トマトとオレ
ンジでヨーグ
ルトサラダ



土曜日

バナナ入り
ヨーグルト
ケーキ



水曜日

ツナ & コーン
のヨーグルト
マヨサンド



日曜日

ヨーグルト
入りパン
ケーキ



特別な日
に~(^-^)

木曜日

フルーツ &
ヨーグルト
スムージー



The screenshot shows the Danone Institute website home page. At the top, there's a navigation bar with 'DANONE INSTITUTE' and '栄養士が考える朝ごはん' (Breakfast thought by a nutritionist). Below that is a main banner for 'ごはんだもん! げんきだもん!' (Breakfast is fun! Energy is fun!). The page is divided into several sections: 'スポーツ心理学 X スポーツ栄養学' (Sports Psychology x Sports Nutrition), '生活習慣チェック!' (Lifestyle Check!), '元気は朝食・早起き' (Energy is breakfast and waking up early), 'めざまし! 食育クイズ王!' (Amazing! Food Education Quiz King!), '時短レシピ、大公開!' (Short-time recipes, big reveal!), and 'みんなの“糖質”レポート' (Everyone's "Carbohydrate" report). There are also sections for '29 後編' (29 Part 2), '脚を使ったレシピ' (Recipes using legs), and '3分' (3 minutes). A blue arrow points from the bottom left towards the '29 後編' section.

管理栄養士が考えた『朝ごはん』におすすめかんたん
レシピが色々! ホームページは、「ごはんだもん!」
でけんさくするとアクセスできます^^