

知ってますか？



ヨーグルト のいろいろ



ヨーグルトに含まれるアミノ酸は牛乳の4倍！

美肌効果、がん予防



カルシウムやビタミンも豊富

骨粗しょう症予防、生活習慣病予防・改善



乳酸菌の働きで腸内環境を整える

便秘解消、免疫力UP、花粉症予防にも効果大



●乳児期●

離乳期になったら与えても大丈夫。

牛乳成分が豊富で口あたりもやわらかいのでプレーンのもを食べさせてあげましょう。



●成長期の子供●

乳製品の摂取が重要な時期で1日400グラムが必要です。

学校などで飲む牛乳のほかにヨーグルトを摂ると効果的。



●成人●

ビタミンCの豊富なフルーツと一緒に食べるとバランスがよくなり、美容効果もアップ。血圧やコレステロールを下げる働きもあるので、働きざかりの男性にもぴったりです。



●高齢者●

酸味のあるものは、むせることがあるので甘味料やフルーツ、ジャムなどを加えて食べやすくしましょう。



2009.1.1
no.78

Salu!

No.78 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成21年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹