寒い時期に栄養たっぷりの牛乳料理を食べませんか？

別紙１

○　冬から春にかけ、気温が低いことやお正月の帰省、長期休暇で学校給食がない時期があることなどから、牛乳摂取量が少ない傾向（毎月コップ１杯（200ml：カルシウム227mg）程度）。

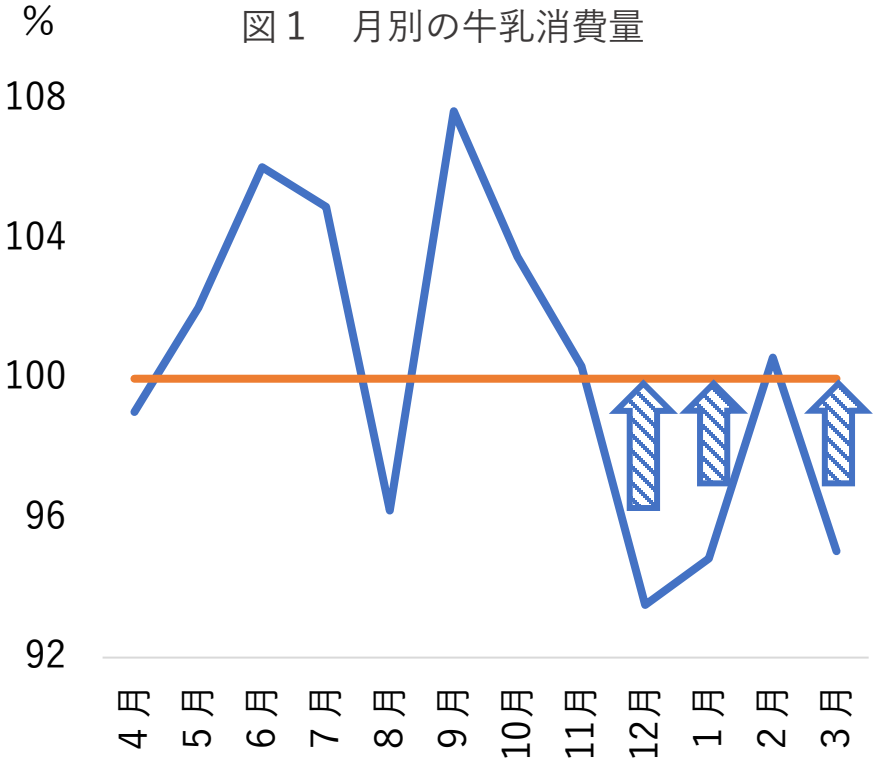
○　このため、牛乳の安定的な生産・供給を維持するためにも、農林水産省は牛乳の摂取を推奨してまいります。

○　なお、日本人はカルシウムが不足しがちであり、寒い冬の時期にもカルシウム豊富な牛乳をあたたかい料理から安定的に摂取していただきたいと考えています。

○　今冬も、農林水産省や酪農・乳業業界をはじめとする牛乳でスマイルプロジェクトのメンバーは、牛乳を通じた健康的な食生活をサポートしてまいります。

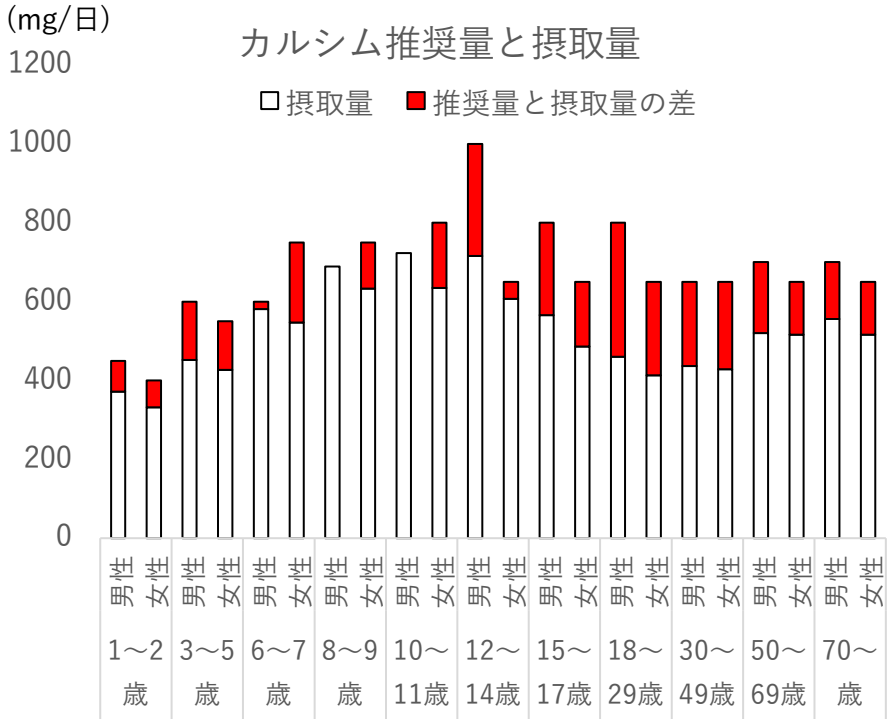
（日本は火山国のため土壌が酸性で、ミネラルの含有量が欧米の半分程度といわれており、水やそこで育つ野菜に含まれるカルシウムの量も少ない。このため、カルシウムは毎日の食事で意識的にとらないとすぐに不足する。出典:(一社)Jミルク「カルシウム学」）

図１　月別の牛乳消費量



出典：牛乳乳製品統計を基に牛乳乳製品課作成

図２　性・年齢層別、１日あたりのカルシム推奨量と摂取量



出典：(一社)Jミルク『牛乳乳製品の知識 改訂版』を基に牛乳乳製品課作成