

抵抗力・代謝サポート！ 牛乳を「食べ」よう

牛乳を飲むだけでなく、「食べる」。料理に使ってみませんか。
例えば、水の代わりに牛乳を使った「ミルク鍋」。栄養バランスが良くなるほか、だし汁は飲み切れますので無駄がありません。また、「Jミルクの定番人気レシピ「牛乳もち（ミルクもち）」もおすすめ。親子で作るのも楽しいですよ。
冬は、コロナに加えてかぜやインフルなどが気になる季節。たんぱく質は抵抗力・免疫をサポートします。牛乳はアミノ酸スコアが100の、良質な動物性たんぱく質を含む食品。また、寒いと家にこもりがちになりますが、牛乳は代謝を助けるビタミンB群も豊富です。



レシピはコチラ！

コチラもチェック！

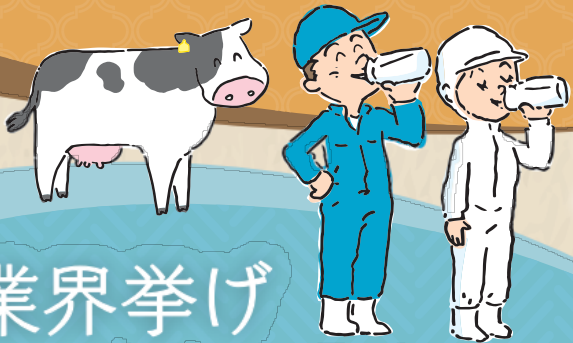


レシピは
コチラ！



Milk Recipe - ミルクレシピ

牛乳・乳製品を使ったおすすめ
レシピを公開しています！



業界挙げ 消費拡大運動

Jミルクの試算では12月下旬、生産される生乳の量が、全国の処理能力を一時的にオーバーする可能性があります。それを防ごうと、酪農乳業界はこの年末年始、業界に關係する人すべてに呼び掛けて「#1日1L（リットル）」運動に初めて取り組みます。一人一人が自ら牛乳をいつもより多く購入して、正念場を乗り切ろうという企画です。

他にもこの冬、

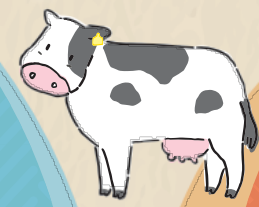
- さまざまな製品で生乳使用率引き上げ
- 乳製品工場のフル稼働・貯乳能力のフル活用

といった取り組みを業界全体で進めています。

冬こそ牛乳で みんな元気に！



給食のない日こそ、
子どもに牛乳を！



学校給食がない日、子どもの栄養バランスは要注意で、特にカルシウムが不足しがちという調査結果があります。育ち盛りの子どものとってカルシウムは大人以上に大切な栄養素。ぜひ牛乳で、栄養バランスをととのえてください。

