

各種Webコンテンツのご紹介



Jミルクでは、科学的エビデンスに基づいた情報を公開しています。

(今回のご紹介)



- ・ 土日ミルク～給食のない休日も、おうちで牛乳飲もう～
- ・ ファクトブック
- ・ 牛乳の気になるウワサ
- ・ 牛乳乳製品の知識
- ・ ミルクレシピ
- ・ アニメ動画「牛乳大好き新入社員ロクイチくん」
- ・ J-MILK REPORT、公式SNS、牛乳月間キャンペーン

皆様の勉強会や栄養指導にご活用ください。

「給食のない日」の子どもたちは、カルシウム摂取不足であることはご存じですか？

“給食のない日”の牛乳、子どもは「飲む」「飲まない」ホントはどっち？

ほとんどの子どもは、「給食のない日」は家庭で牛乳を飲まない

お休みの日、3食きちんと食べているから、飲み物は自由に任せているわ。でも、適度に飲んでいるの？

2017年に栄養教諭が行った調査の結果、1日の牛乳の摂取回数は、小・中学生ともに昼食での摂取有無が大きく関係していることがわかりました。

学年	給食のある日	給食のない日
小学校 (n=248)	1.47	0.46
中学校 (n=266)	1.10	0.24

2020年の一斉休校中に家庭で牛乳を飲んだかどうかを調べた結果、「1日1回も飲まない」「毎日飲まなかった」を合わせると、64%にものぼりました。

飲まなかった	毎日1回以上飲んだ
32%	68%

日頃から朝食・昼食・夕食・おやつどこかで家庭で牛乳を飲む習慣をつけていないと、学校がお休みになっても急に習慣は変えられない、ということね。

調査からわかったこと（一部紹介）：

- ほとんどの子どもは、「給食のない日」は家庭で牛乳を飲まない
- 給食のない日は、1日あたりのカルシウム摂取量がおよそ200～470mgも不足している

下記webサイトよりPDFデータをダウンロード可能！
またリーフレット送付のお申し込みも受け付けております。

https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/leaf_35.html

学校がお休みの日にも、家庭で牛乳を飲んだり、メニューを工夫したりして、カルシウムをしっかりとる食習慣が大切です。



土日ミルク

給食のない休日も、おうちで牛乳飲もう

「土日ミルク」は、子どもたちのカルシウム不足の解決を目的に、学校給食がない日も牛乳を飲むことを促進する取り組みです。

“目指すべきゴール”

給食がない日も、“子どもが毎日牛乳を飲む習慣”が定着！

～酪農乳業、栄養・学校関係者などと連携し、牛乳を飲みたくなる仕掛け創りで「子どもの栄養問題」の課題解決へ～


給食が無い日も
毎日牛乳を飲みたい。
それが私の習慣。



健やかな成長のため
子どもには毎日牛乳を
飲んでもらいたい！

特設サイトは
こちら



土日ミルク 

日本栄養士会と連携して 土日ミルクに連動した取り組みを行います！

2023年度「全国栄養士大会・オンライン」
スポンサード講演
(女子栄養大学 上西一弘先生)



2023年度全国栄養士大会・オンライン

公益社団法人
日本栄養士会

『給食がない日』の子どもの栄養
問題をどう解決する？
～カルシウム不足と牛乳摂取の
関係性からその手立てを考える

女子栄養大学
上西一弘

女子栄養大学栄養学部 教授



是非こちらもご視聴下さい

「栄養Wonder2023」への協賛

栄養の日 

栄養の日 8/4
栄養週間 8/1-7


たのしく食べる、カラダよろこぶ

小中学生の発育と
健康に牛乳が果た
す役割について、
「FACTBOOK
ファクトブック」
でも解説していま
す。

FACTBOOKファクトブック 2022年10月

小中学生の発育と健康に
牛乳が果たす役割
必要か？
牛乳は
子どもたちに

給食のない日は約8割の子どもが
カルシウムの摂取不足



（牛乳1日2本で日本人の食事摂取基準の
カルシウム推奨量の約3分の2を補給）

一般社団法人 Jミルク

最新の科学的エビデンスに基づいた牛乳乳製品の栄養・健康情報を発信！

生活者の課題解決に役立てるため、

- ・牛乳の栄養と機能
- ・乳糖不耐
- ・乳たんぱく質
- ・カルシウム
- ・疑似科学
- ・免疫機能

など、

様々なトピックについて牛乳乳製品の価値情報をご提供いたします。

下記webサイトより **PDFデータをダウンロード可能！**

https://www.j-milk.jp/report/study/factbook_index.html



牛乳の気になるウワサをすっきり解決！



牛乳は健康に悪い?! というような牛乳有害説（アンチミルク）を聞いたことがありますか？
そんなウワサを聞いて不安になってしまったら、ぜひこのページを参考にしてください！



様々なウワサについて最新のエビデンスをもとに正確な情報を発信！

https://www.j-milk.jp/knowledge/food-safety/uwasa_index.html

アンチミルクに答える解説集は「FACTBOOK ファクトブック」からダウンロードが可能です。

findNew 牛乳乳製品の知識

理解が深まるミルクライブラリー



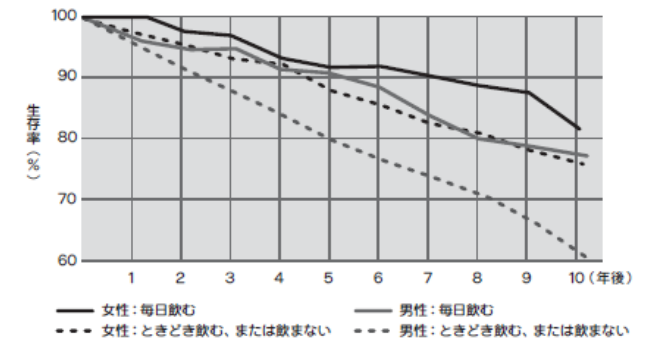
牛乳乳製品を正しく理解する情報満載！

Point 1

牛乳と健康に関するエビデンス情報をグラフ等も掲載して解説

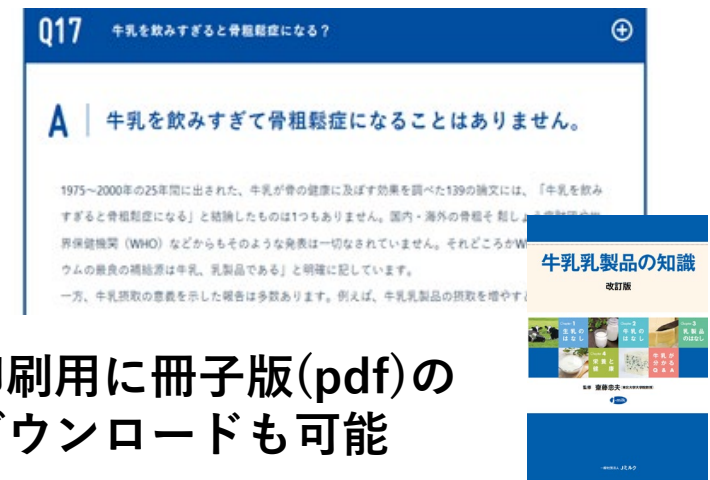


図 4-2 | 70 歳時の牛乳飲用習慣別 10 年間の生存率



Point 2

よくある質問30件をQ&A方式で解説



<https://www.j-milk.jp/findnew/>



Jミルク

findnew

検索

Point 3

印刷用に冊子版(pdf)のダウンロードも可能

ミルクレシピで 手軽に栄養バランスを整えませんか？



- 牛乳はそのまま飲むだけでなく、料理やデザートに使うなど、いろいろなとり方ができる便利な食品です。
- 牛乳はカルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミンB₂などを豊富に含んでいます。
- 牛乳・乳製品を使ったレシピを1,000種類以上、Jミルクのサイトで掲載中
- 子どもでも簡単にできるレシピ、季節のレシピ、コンビニで材料が揃うレシピも掲載されています。



Jミルク レシピ

検索

<https://www.j-milk.jp/recipe.html>

牛乳に関するギモンをアニメ動画で解説！

J-milk
School

「牛乳大好き新入社員 ロクイチくん」 新シーズン始動！

- vol.7 動物性食品と植物性食品どっちがいいの？
- vol.8 牛乳を飲むと太る？
- vol.9 この情報、本当に信じていいの？
- vol.10 コレステロールが心配だから牛乳を控えた方が良い？
- vol.11 牛乳はいつ飲むのがいいの？
- vol.12 牛乳は大人になってから飲んでも遅いんじゃない？

4月より
毎1本ずつ
公開中

監修：女子栄養大学 栄養学部 上西 一弘 教授

ここにスマホのカメラをかざしてね

Jミルク 公式YouTubeチャンネルからご覧ください

Jミルク ロクイチくん



Jミルク ロクイチくん

検索

<https://www.j-milk.jp/knowledge/products/61.html>

広報誌「J-MILK REPORT」

Jミルクのコンテンツや酪農乳業関係者の活動等をご紹介している広報誌（年2回発行）です。

キーワードは「読みたくなる」「集めたくなる」「家に持ち帰りたくなる」

ぜひご覧ください。



Jミルクの公式SNS

YouTube



j-milk School
「牛乳大好き新入社員 ロクイチ」

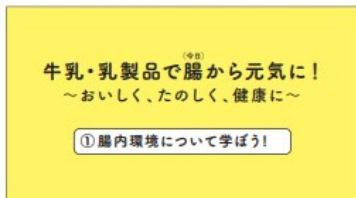


j-milk School -Cooking-



j-milk School -Seminar-

- ①腸内環境について学ぼう!(前編)
- ②牛乳・乳製品でおいしく腸活!(後編)



Facebook



Twitter



Instagram



牛乳・乳製品の魅力や雑学、ミルクレシピなど発信しています 🌐 📺

- SNSでつながろう、情報を広げよう
- ♥️ シェア (YouTube、Facebook)
 - ♥️ リツイート (Twitter)
 - ♥️ リポスト (Instagram)



2023年度もSNSでミルクを盛り上げます!



ミルクでつながる **ありがとう**の輪
#ミルクのバトンリレー
 2023 6.1 THU ~ 6.30 FRI

6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間

#牛乳で乾杯

牛さんや国産の牛乳・乳製品のまわりには“ありがとう”が溢れています。
 毎年6月はSNSであなたの“ありがとう”を伝えてみませんか？

ミルクのバトンリレー 2023



「牛乳の日・牛乳月間」に
 参加しよう!

ツール
 無償提供中!



World Milk Day 6.1
 JAPAN

12~1月

#私のミルク鍋

12月中旬 スタート予定



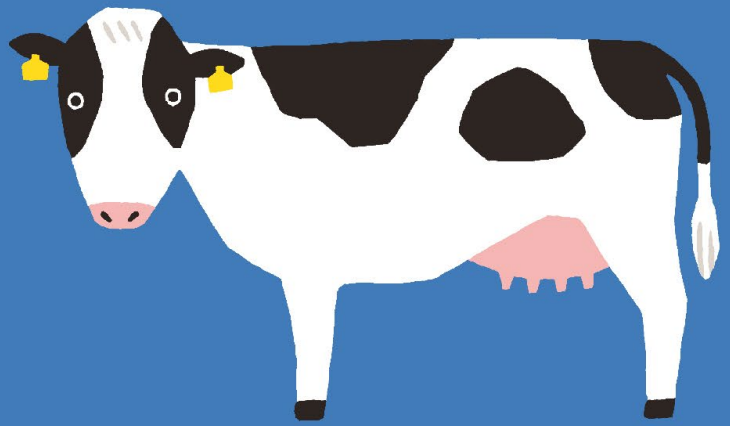
今年も
 お楽しみに♪

土日ミルク





酪農乳業の
戦略ビジョン



国際情報



牛乳乳製品の
知識

メルマガが会員募集中!

乳和食
&
ミルクレシピ



イベント
企画

生乳の
需給

ご希望の方は ①お名前 ②ご所属 ③メールアドレスをご記入の上、 milkday@j-milk.jp へ送信!