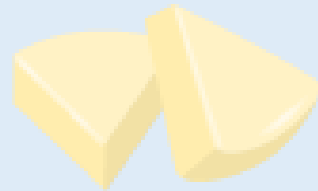




# 牛乳・乳製品を美味しく 摂ってフレイル予防!

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。＜厚生労働省＞

## 骨・歯・筋肉の材料となる牛乳・乳製品



## カルシウムや蛋白質が豊富な牛乳・乳製品の働き



健康寿命が  
長くなる

健康寿命のカギ  
“血清アルブミン値”が  
下がりにくい



免疫力を高めて  
病気になりにくい  
身体をつくる



歯や骨、筋肉の  
健康を保つ

“カルシウム”が豊富なので  
丈夫な骨・健康な体を  
維持できる

## 牛乳を使用することでうまみコクがでる/ お手軽フレイル予防レシピ



### カレー風味のミルクリゾット(2人分)

#### 材料

ごはん・・・300g    カレールウ・・・2かけ  
牛乳・・・300ml    とろけるチーズ・・・40g  
トマト・・・1個    無塩バター・・・大さじ1  
しめじ・・・40g    粉パセリ・・・適量

#### 1人分の栄養価

エネルギー 556kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 24.7g  
炭水化物 76.4g  
カルシウム 325mg  
食塩相当量 2.8g



#### (下準備)

- ・トマトは1cm角切りにする。
- ・しめじはほぐす。

#### (作り方)

- ① 牛乳・カレールウ・トマト・しめじを鍋に入れ加熱する。
- ② ①が沸騰したらごはんを入れ、混ぜながらとろみができるまで煮込む。
- ③ ②にチーズ・バターを加えチーズがとけるまでよく煮込む。
- ④ 仕上げにパセリを振りかけて完成。