

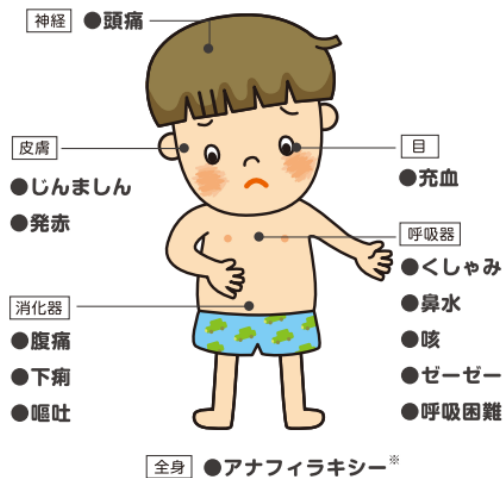
牛乳の栄養

牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは成長期の子ども達にとって、骨を造るために大切な栄養素です。カルシウムが多く含まれる食材を食事に取り入れて、不足ないようにしましょう。

カルシウムを多く含む食材

ひじき、小松菜、ほうれん草、納豆、骨ごと食べられる魚 など

アレルギーの症状



参考) 子どものぜん息&アレルギーシリーズ 9
食物アレルギーって？/環境再生保全機構

おうちで食べた様子を記録しておきましょう

日付	食べたもの	量	気になったこと
○/12	牛乳	1ml	なし

【摂取時の注意点】

- ・牛乳を飲む日は、体調に留意し、調子がいとときにしましょう。
- ・飲んですぐの運動や入浴は、症状がでやすくなるため控えましょう。飲んだ後は静かに過ごしましょう。

©2022, Fukuoka Children's Hospital.
無断転載はご遠慮ください。

ぎゅうにゅう

- ・実際に摂取する食品、食べやすめ方は、医師の指導の下でおこなってください。
- ・症状があった場合は、食べ進めずに、医師に相談しましょう。

第31回外来小児科学会 ハンズオンセミナー
2022.8.28

何回か飲んで良ければ、増やしていきましょう
(例)

牛乳小さじ 1/2 (2.5ml)

牛乳小さじ 1 (5ml)

牛乳小さじ 2 (10ml)

牛乳小さじ 4 (20ml)

牛乳 40ml

牛乳 80ml

牛乳 160ml

牛乳 200ml

牛乳の選び方

商品裏面

栄養成分表示 (100ml あたり)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
食塩	0.1g
カルシウム	110mg

基準のたんぱく質量と同じ程度のもを選びましょう

計量

計量スプーンや計量カップで計りましよう。

飲み方の工夫



① 甘くする方法

- ・+砂糖
- ・+はちみつ*
- ・+純ココア+砂糖

*1歳を過ぎるまで与えないようにしましょう

② 混ぜる方法

- ・+豆乳
- ・+アレルギーフリーコーンスープ
- ・+好きな飲み物

乳製品

牛乳 30ml 分の



28g 分

プレーン
ヨーグルト



1 本分
(牛乳 24ml 分)

乳酸菌飲料



1 個分

キャンディチーズ



1/3 枚程度

スライスチーズ



2g
(小さじ 1 杯分)

粉チーズ

商品ごとにタンパク質量が異なるため、食べられるかどうかは主治医に確認しましょう。