

# ミルクと一緒にはじめよう 熱中症に負けない元気な体づくり



夏を迎える前から、「運動後の牛乳」で熱中症リスクへの備えを  
熱中症予防の基本は、発汗などによる体温調節機能を高めておくこと。運動の直後に牛乳を  
飲むと、血液量が増えて血行もよくなり、暑さに強い体づくりにつながります。気温が上がりはじ  
める時期から「運動+牛乳」の習慣を続けて、夏を元気にすごしましょう。

牛乳で  
スマイル  
プロジェクト

# 1日15分以上の運動+コップ1杯の牛乳が効果的です

熱中症になりにくい体づくりには、息が弾むくらいの“ややきつい”運動を1日15～30分ほど行い、運動後1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめです。週3～4日のペースで続けることで、体温調節機能と体力が少しずつアップします。ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で取り組んでみてください。



## 運動後の牛乳は、良質なたんぱく質で“血液量を増やして”熱中症に負けない体をつくります。



Hiroshi Nose

監修/インターバル速歩考案：信州大学 学術研究院医学系 特任教授・医学博士 能勢 博

インターバル速歩のような「ややきつい」と感じる運動直後には全身のたんぱく質合成が促進します。このタイミングで「牛乳」を飲むと、肝臓ではアルブミン、筋肉では筋線維の合成が促進します。アルブミンは血管外から水分を引き

込んで血液量を増加させ、筋肉の肥大はそのポンプ作用で心臓に多くの血液を戻します。その結果、皮膚の血流が増え、発汗も起こりやすくなり、体表から放散される熱量が増えて、熱中症にかかりにくくなるのです。

## 運動後の体にうれしいミルクドリンク



ビタミン・ミネラルの補給に

### 「オレンジヨーグルトミルク」

材料・作り方 (1杯分)

- ・牛乳……………200ml
- ・プレーンヨーグルト……………100g
- ・オレンジ ※1……………1個
- ・砂糖 ※2……………大さじ1

※1 オレンジジャムでも可  
この場合砂糖は不要  
※2 オレンジの甘さにより加減

- ① 皮をむいたオレンジをグラスに入れる。
- ② 牛乳とプレーンヨーグルト、砂糖をダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ①のグラスに②を入れて完成。



素早いリカバリーをサポート

### 「キウイミルクスムージー」

材料・作り方 (1杯分)

- ・牛乳……………200ml
- ・プレーンヨーグルト……………適量★
- ・キウイ……………1個

★水切りしたヨーグルト  
大さじ2～3がおすすめです。

- ① キウイを小さめにカットする。
- ② 牛乳とヨーグルト、①をなめらかなるまでミキサーにかける。
- ③ グラスに注いで完成。



◀詳しくはこちら

牛乳でスマイル

お問い合わせ

牛乳でスマイルプロジェクト事務局(一般社団法人Jミルク内)

✉ milksmile-pj@j-milk.jp

東北町役場 農林水産課 TEL 0176-56-3111

