



オーレ×宮城県牛乳普及協会 これから季節の 健康づくりに！

～頼れる牛乳の魅力を紹介～



いつでも気軽に飲める牛乳は、成長期だけでなく、幅広い世代の方の栄養補給にぴったり。免疫力サポートや腸内環境の改善、血圧ケア、快眠まで、うれしい働きがたくさん詰まっています。飲んでもおいしく、料理や乳製品として取り入れても大活躍。毎日の暮らしに自然なじむ手軽さも魅力！そんな牛乳の魅力を改めてご紹介！体調を崩しがちなこれからの季節、ぜひカップ一杯の牛乳を習慣にしてみては？



① 免疫機能を高め、感染予防に！

牛乳はアミノ酸スコア100の良質なたんぱく質が豊富で、免疫細胞づくりをしっかりサポートしてくれる頼もしい存在。抗体などの働きを助け、体を守る力を高めてくれます。カップ2杯で必要な必須アミノ酸がまかなえるので、日々の元気づくりにぴったり！



② 腸内環境を整える！

牛乳に含まれる乳糖には、腸内細菌の働きにより善玉菌を元気にして腸のぜん動運動を促す働きが。便をやわらかくし、すっきりした毎日をサポート！腸内環境が整うことで体全体の調子もアップします。牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、温めたりコーヒーやココアと混ぜたりして飲むと◎。

③ 血流の流れを良くし、高血圧を予防

高血圧は日本人に多い生活習慣病ですが、カルシウムをしっかり摂ることで予防につながると言われています。カルシウムはナトリウムの排出を助け、血圧の上昇をやわらげる働きも。牛乳なら毎日の食事に手軽に取り入れられるので、無理なく続けやすいのがうれしい。



④ 疲労回復・快眠に

牛乳に含まれるトリプトファンなどは、鎮痛や鎮静作用のあるセトトニンの原料にもなり、気持ちを穏やかに導いてくれます。寝る前のホットミルクは、疲れた体を優しくほぐし、心を整えるおやすみ前のルーティンにぴったり。自然と深い眠りへと誘ってくれる、癒やしの一杯に。



抽選で総勢
215名様に
豪華賞品が
当たる！

レシートで
カンタン
応募！



買って応援！みんなで健康♪
牛乳飲もう～！キャンペーン

対象商品はこちら！

明治おいしい牛乳(900ml)
雪印メグミルクおいしい牛乳(1000ml)

明治おいしい牛乳(900ml)

雪印メグミルクおいしい牛乳(1000ml)

明治おいしい牛乳(900ml)

雪印メグミルクおいしい牛乳(1000ml)

森永のおいしい牛乳(1000ml)

小岩井牛乳(1000ml)

山田牛乳(1000ml)

気仙沼モーランド牧場牛乳(900ml)

飲めば飲むほど
豪華賞品が
当たる！

買って応援！みんなで健康
牛乳飲もう～！キャンペーン
2025年12月5日(金)～2026年2月15日(日)

宮城県内のお店で対象の牛乳商品を購入したレシートでWebまたは郵送から応募すると、抽選で旅行券や仙台牛等が総勢215名様に当たるキャンペーンを開催中！購入本数1本から応募でき、飲めば飲むほど賞品がグレードアップ。Webからの応募は当選確率がアップ！詳しくは特設サイトへ。

同時開催！「#みやぎミルク レシピフォトコンテスト」

宮城県牛乳普及協会の公式SNSアカウントをフォローのうえ、牛乳・乳製品を使った料理の写真を、ハッシュタグ「#みやぎミルク」をつけてSNSに投稿しよう！抽選でQUOカード1,000円分を5名様にプレゼント！

