毎日3回カラダにいいこと「3-A-Day（スリー・ア・デイ）」を始めよう

牛乳、ヨーグルト、チーズを毎日食べて〝美肌〟を目指そう

「3-A-Day」（スリー・ア・デイ）は1日に牛乳、ヨーグルト、チーズをどれでも自由に3回または3品食べようという食生活の改善運動。健康な体と美肌を目指す人には見逃せない新提案です。

日本酪農乳業協会

いつものメニューにひと工夫 気軽に続けられる健康習慣

バランスのいい食事が健康の基本と分かっていても、ついついおろそかになりがちな食生活。忙しい人も気軽に実行できる「3-A-Day」で、食生活を改善してみない？

「3-A-Day」は、1日に3回または3品の牛乳、ヨーグルト、チーズを食べて健康になろうという運動です。2003年にアメリカで始まり、現在は世界各国で推進中。日本でも国内の食事情に沿った日本版「3-A-Day」が提案され、注目を集めています。

ルールは、今までの食生活に牛乳、ヨーグルト、チーズをプラスするだけ。3種類を1つずつでもいいし、〝牛乳2回ヨーグルト1回〟や〝牛乳3回〟もOK。昼食後にヨーグルトを食べる、酒のつまみにチーズを選ぶ、寝る前に牛乳を飲むなど、少しの工夫ですぐに実行できそうでしょ？　これだけで栄養バランスのとれた食生活が実現できるのだから、習慣にしたいよね。

最初は厳密な量にはこだわらず、3品の中から好きなものを自由に選び、気がついたときに食べることからスタートしてみて。

「3-A-Day」の摂取目安量

牛乳、ヨーグルト、チーズのパッケージについている日本版「3-A-Day」のロゴマーク。スーパーやコンビニで探してね

牛乳、ヨーグルト、チーズがカラダにいい理由

まずは、食生活に「3-A-Day」を取り入れるだけで肌状態に変化が表れたという調査結果（左グラフ参照）に注目！　栄養と食生活の2つの側面から「3-A-Day」と美肌の関係を、管理栄養士の竹内富貴子さんに聞きました。

ビタミンAとB2で美肌効果も大 水分と油分のバランスのいい肌に

牛乳、ヨーグルト、チーズの栄養といえばカルシウムのイメージがありますよね。「実はカルシウム以外にビタミンA、ビタミンB_2、亜鉛、アミノ酸バランスのよいたんぱく質などさまざまな栄養素が含まれています」と教えてくれたのは、管理栄養士の竹内富貴子さん。

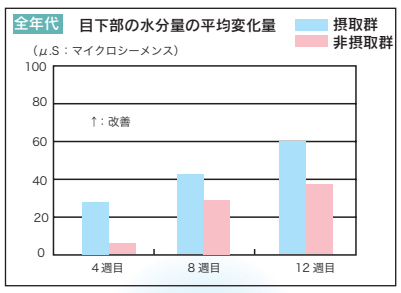
「これだけの栄養をほかの食品から摂取したら、カロリーオーバーに。〝3-A-Day〟のメリットは、少ないエネルギーで栄養バランスが改善できることなんです」

美肌につながるという調査結果（左グラフ参照）を見て、その理由を「特定の栄養素が肌にいいというわけではなく、総合的な栄養バランスが整った成果だと思いますよ。バランスのいい食事を続ければ、免疫力や新陳代謝もアップします。その効果が肌にも表れるのでは」と分析。

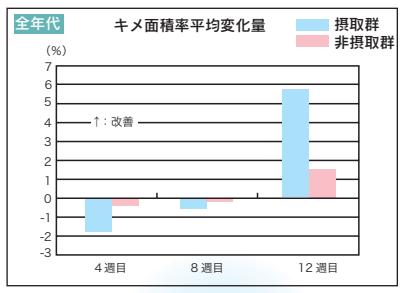
さらに「3-A-Day」を意識すれば、規則正しく食事をとるようになると思います。それによる美肌効果も期待できるのではないでしょうか」と生活スタイルへの波及も、美肌効果の理由のようです。

竹内富貴子さん
管理栄養士、ダイエット・クリエイター。竹内富貴子カロニック・ダイエット・スタジオ主宰。健康を考えた栄養バランスのよい料理やお菓子を提案し、テレビ、雑誌、新聞、講演会などで幅広く活躍中。「体がよろこぶカルシウムのおかず300品（HEALTHY RECIPEシリーズ全5冊）」（女子栄養大学出版部）など著書多数

食事や睡眠が不規則な20～40代の成人女性を対象に、冬季、一番肌が乾燥する時期に12週間、牛乳・ヨーグルト・チーズを1日3品摂取したグループ（64人）と、特別には摂取を指定しなかったグループ(40人）について、肌状態の測定、実感アンケートを実施（実施機関：ティーティーシー調べ）



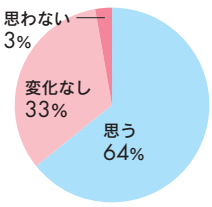
水分量変化グラフ
目の下の水分増加量は、4週間で摂取群が非摂取群の5倍に。その量は期間に比例して増加しました



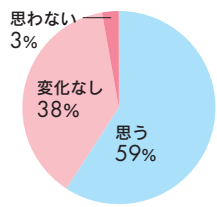
キメ面積グラフ
摂取群の目の下のキメ面積率は摂取8週間までは変化はほぼありませんが、12週目では、キメ面積率が非摂取群の約3倍になりました
※キメ面積率＝切り取った画像面積中の影の部分（キメの溝）の面積の割合。面積率が高い方がキメが整っている

摂取した人の12週目のアンケートでは…

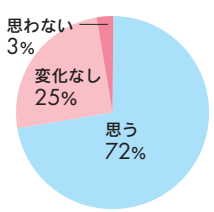
肌に**うるおい**がでてきた



肌が**すべすべ**になった



肌が**やわらかく**なった



もっとくわしい結果はホームページをCHECK　http://3aday.jp

おいしく食べるだけでカラダにうれしいっていいね

廣中　始める前は毎日続けられるか不安だったけど、意外とラクに実行できたよね。1カ月があっという間。

飯田　そうね。私は旅行先でも実践したよ。牛乳もヨーグルトもチーズも、どこにいても手に入るから便利。

山内　今まで実行した健康法では、味気ないものを無理やり食べなくちゃならなかったりして、つい挫折しちゃったけど（笑）、乳製品は手軽でおいしいから自然に続けられるよね。

飯田　私、乳製品って太りやすいんじゃないかって心配してたんだけど、何と1カ月で2kgもやせたの！

廣中　それはうらやましいわ。私は体重の増減はなかったけど、カラダがすっきりした感じで毎日が快調だった。

山内　私は肌の状態が変わったような気がする。化粧のりもよくなった気が。

飯田　肌の変化は私も実感。お通じが整ってきたことが関係してるかも。

廣中　2人とも肌がつやつやしてるよ。これはもう、やめられないね（笑）。

カマンベールチーズとパンで、お手軽オードブル。友達が来たときなどにもよろこばれそうよね

フレークと牛乳で、栄養価の高いヘルシーメニュー。朝食に毎日食べても、これなら飽きずに続けられそうでしょ

自分のカラダを見つめ直すきっかけに

山内　私は料理が好きだから、乳製品を使ったメニューを考えて毎日の食事を工夫するのも楽しかったよ。

廣中　私は手を加えずにそのまま食べてたけど、全然飽きなかったな。前はほとんど乳製品をとってなかったのに、スーパーでいろんなチーズを買って試したりして、毎日が新鮮だった。

飯田　外食のときはデザートのケーキをやめてヨーグルトにしたり、ハンバーガーをチーズバーガーにしたりと、メニューをちょっと変えたりした。そんなふうに毎日「3-A-Day」を意識することで、食生活全体に気を使うように。

山内　うん。今までも栄養のことは考えているつもりだったけど、牛乳や乳製品が足りなかったのかも…って身をもって実感。

廣中　そうだよね。私は肉も魚も嫌いだから、すごく栄養が偏ってたと思う。そんな食生活を反省するいいきっかけになったな。

カボチャのサラダに、チーズを入れてみました。さらに、マヨネーズを減らしてヨーグルトを入れてみると、サッパリして味もおいしくなって一石二鳥！（山内さん）

シティ読者3人が「3-A-Day」を1カ月体験！「ちょっとした工夫で自然に続けられるね！」

美容と健康に関心の高いシティ読者3人が「3-A-Day」を1カ月間実践。“体の内側からキレイに”を合言葉に、毎日の食生活にひと工夫してみました。さて、その成果は？

写真左から、飯田ひとみさん（25歳／官公庁）、廣中奈津子さん（30歳／運輸）、山内美穂さん(28歳／金融)

「3-A-Day」に関する問い合わせ
(社)日本酪農乳業協会
「3-A-Day委員会」
☎03(6226)6352
午前9時30分～午後5時30分。土・日曜、祝日を除く
http://3aday.jp