

本学学生の牛乳・乳製品摂取の調査

和田 涼子

(平成 24 年 12 月 20 日査読受理日)

Research on Milk and Dairy Products intake of Tokyo Kasei University students

WADA, Ryoko

(Accepted for publication 20 December 2012)

キーワード：牛乳・乳製品、調査、女子大学生

Key words: milk and dairy products, investigation, female college student's

1. はじめに

超高齢社会において社会保障費の増大は大きな社会問題となっている。高齢になっても健康に過ごせることはQOLの観点からも多くが望んでいることである。しかし、要介護状態となる原因の一つに女性の場合、骨粗しょう症による骨折がある¹⁾。現代の日本人のカルシウム摂取量を国民健康・栄養調査で見ると全国平均で50年前の昭和36年は393mg/日であった。30年前の昭和56年は552mg/日まで増えていたが、平成19年は523mg/日と減少しており、一時期は増えたものの近年は減少傾向にある。女性に着目すると平成20年では12-14歳女性で609mg/日、15-17歳女性で431mg/日、18-29歳女性で415mg/日である²⁾。日本人の食事摂取基準(2010年版)では推奨量が15-69歳女性で650mg/日である³⁾が推奨量には不足している状況である。骨折の予防には骨密度・骨量を増やすことが知られている。20歳代の若い時期に骨量を増やしておくことが、将来の骨粗しょう症を予防するひとつの方法である⁴⁾。カルシウムの摂取量不足は骨粗しょう症のリスクが高まる⁴⁾。女性は骨量がピークとなる20-30歳代では妊娠や出産、授乳も控えており、骨粗しょう症予防において大切な時期である。

我が国では児童・生徒は学校給食を通して牛乳給食があり牛乳・乳製品からカルシウムを摂取しているが、15歳以上になると牛乳飲用が低下している状況がある⁵⁾。カルシウムは魚・豆腐・小松菜などから摂取できるがカルシウムの吸収率の良い牛乳・乳製品を多く摂取することが望まれる。牛乳は小魚やひじきの体内カルシウム吸収率が20-30%に対して、40%近くのカルシウムを体内に吸収する⁶⁾。牛乳・乳製品は手軽にカルシウムを摂取することができ、吸収率が高い食品であるので工夫をして摂取したい。

成長期の中・高校生の食生活の調査において牛乳を多く

飲む群は栄養状態が良好であり⁷⁾、牛乳摂取量が多いほど骨量増加が多い傾向にあり、朝食欠食者は有意に骨量増加量が少なく、欠食するとカルシウムの摂取量が減っていた⁸⁾という報告がある。また、牛乳の購入について「16-19歳女性を対象とした牛乳に関するアンケート調査」によると牛乳を買うのは母親が第1位で、6割が家にあれば牛乳を飲むと回答している⁹⁾。

これらのことから牛乳・乳製品の摂取頻度と摂取量、食生活、住い、運動習慣に着目して本学学生を対象にアンケート調査を実施した。

2. 調査方法

(1) 調査対象

対象者は平成21年短期大学部栄養科(以下「栄養科」という)1年生185名と平成22年家政学部栄養学科以外の家政学部(以下「他学科」という)1年生30名、平成20度入学家政学部栄養学科(以下「栄養学科」という)の学生89人に対し2年次と4年次に調査した。自己記入式質問紙調査方法を用い、調査対象の学生には口頭で説明し了解を得た。回収率は100%であった。

(2) 調査期間 平成20年4月から平成23年10月

(3) 調査内容 調査対象の全学生に対し、住いについて、朝食について、牛乳の摂取頻度と1回の摂取量、ヨーグルトの摂取頻度と1回の摂取量、チーズの摂取頻度と1回の摂取量、運動習慣について質問した。また、牛乳・乳製品摂取量の結果からカルシウム摂取量を推定した。カルシウム量は牛乳・ヨーグルト・チーズの1g中に含まれるカルシウム量を日本食品成分表より算出し、次に1回ごとの摂取量に摂取回数を掛けて推定した。さらに栄養学科4年生に対しては牛乳・乳製品の摂取状況、摂取時間帯、牛乳・乳製品の摂取に対する意識等について追調査した。

3. 結果

(1) 栄養科1年生と他学科1年生の状況(表1)

1) 住いについて 1年生では自宅149人(69.3%)であった。一人暮らしは35人(16.3%)、寮は13人(6%)であった。栄養科の学生は自宅126人(68.1%)、他学科は23人(76.7%)であった。自宅以外は栄養科では一人暮らし32人と寮13人の合計45人(24.3%)であった。他学科では一人暮らしが3人(10%)であった。

2) 朝食について 朝食を毎日食べる169人(78.6%)であった。週1-2回15人(7.0%)、食べないは2人(0.9%)であった。栄養科では毎日147人(79.5%)、週3-5回26人

(14.1%)を合わせると173人(93.6%)がほぼ規則正しく朝食を食べていた。他学科では毎日22人(73.3%)、週3-5回3人(10%)であった。

3) 牛乳の摂取頻度について 1年生では毎日牛乳を飲むが35人(16.3%)、飲まない人は78人(36.3%)であった。毎日飲む、週3-5回飲むと回答したのは79人(47.5%)で約半数だった。栄養科は34人(18.4%)が毎日飲むと答えたのに対し、他学科では1人(3.3%)であった。牛乳を飲まないは栄養科62人(35.1%)、他学科は13人(43.3%)であった。

表1 栄養科1年生と他学科1年生の状況

項 目		栄養科 n=185		他学科 n=30		合計 n=215	
		人	%	人	%	人	%
住いについて	自宅	126	68.1	23	76.7	149	69.3
	一人暮らし	32	17.3	3	10.0	35	16.3
	寮	13	7.0	0	0.0	13	6.0
	その他	14	7.6	4	13.3	18	8.4
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
朝食について	毎日	147	79.5	22	73.3	169	78.6
	週3-5回	26	14.1	3	10.0	29	13.5
	週1-2回	10	5.4	5	16.7	15	7.0
	食べない	2	1.1	0	0.0	2	0.9
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
牛乳の摂取頻度	毎日	34	18.4	1	3.3	35	16.3
	週3-5回	38	20.5	6	20.0	44	20.5
	週1-2回	48	25.9	10	33.3	58	26.9
	飲まない	65	35.1	13	43.3	78	36.3
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
牛乳の摂取量(1日量)	150-200ml	103	55.7	9	30.0	112	52.1
	200ml以上	20	10.8	8	26.7	28	13.0
	飲まない	62	33.5	13	43.3	75	34.9
	牛乳料理食べられる	62	100.0	12	92.3	75	
	食べられない	0	0.0	1	7.7	1	
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
ヨーグルトの摂取頻度	毎日	22	11.9	4	13.3	26	12.1
	週3-5回	31	16.8	3	10.0	34	15.8
	週1-2回	86	46.5	16	53.3	102	47.4
	食べない	46	24.9	3	10.0	49	22.8
	その他	0	0.0	4	13.3	4	1.9
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
ヨーグルトの摂取量(1回量)	100g以上	40	21.6	17	56.6	57	26.5
	80-100g	101	54.6	8	26.7	109	50.7
	食べない	44	23.8	5	16.7	49	22.8
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
チーズの摂取頻度	毎日	3	1.6	4	13.3	7	3.3
	週3-5回	20	10.8	9	30.0	29	13.4
	週1-2回	56	30.3	13	43.3	69	32.1
	月1-2回	81	43.8	3	10.0	84	39.1
	食べない	25	13.5	1	3.3	26	12.1
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
チーズの摂取量(1回量)	30g以上	8	4.3	13	43.3	21	9.8
	15-30g	55	29.7	6	20.0	61	28.4
	10-15g	95	51.4	8	26.7	103	47.9
	食べない	26	14.1	3	10.0	29	13.5
	無回答	1	0.5	0	0.0	1	0.4
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0
運動はしているか	している	19	10.3	19	63.3	38	17.7
	しない	166	89.7	11	36.7	177	82.3
	合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0

4) ヨーグルトの摂取頻度について 1年生はヨーグルトを毎日摂取が26人(12.1%)であったが、食べないは49人(22.8%)であった。しかし、毎日または週3-5回摂取の合計は60人(27.9%)、週に1-2回摂取は102人(47.4%)で、4人に3人は定期的にヨーグルトを摂取していた。栄養科はヨーグルトを毎日摂取が22人(11.9%)と、週3-5回が31人(16.8%)で計53人(28.7%)が習慣的に摂取していることがわかる。他学科は毎日摂取4人(13.3%)、週3-5回3人(10%)で計7人(23.3%)であった。他学科の学生は栄養科の学生より摂取頻度が少ない傾向であった。

5) チーズの摂取頻度について 1年生でチーズを毎日摂取は7人(3.3%)である。週3-5回が29人(13.5%)、週1-2回が69人(32.1%)と約半数の学生が定期的に摂取していた。他学科では週1回以上摂取している学生が合計26人(86.6%)であった。それに対し栄養科では毎日摂取3人(1.6%)、週3-5回と週1-2回の合計は76人(41.1%)であった。

6) 牛乳・乳製品から摂取したカルシウム量について 牛乳・乳製品の摂取量より推定した。表2より牛乳・乳製品からカルシウムを1日あたり51-200mg摂取は117人(54.4%)で約半数であった。201-350mg摂取は48人(22.3%)、栄養科では351-500mg摂取が5人(2.7%)、他学科は0人(0%)であった。栄養科では200-350mg摂取が43人(23.2%)、他学科は5人(1.7%)だった。

表2 牛乳・乳製品からのカルシウム摂取推定量

mg	栄養科 n=185		他学科 n=30		合計 n=215	
	人	%	人	%	人	%
0~50	35	18.9	10	33.3	45	20.9
51~200	102	55.1	15	50.0	117	54.4
201~350	43	23.2	5	1.7	48	22.4
351~500	5	2.8	0	0.0	5	2.3
合計	185	100.0	30	100.0	215	100.0

7) 運動習慣について 1年生の全体の38人(17.7%)が運動していると回答した。他学科では運動をしているが19人(63.3%)と半数以上であったが、栄養科では運動している19人(10.3%)、全く運動をしないが166人(89.7%)であった。運動をしていると回答した学生38人の牛乳の摂取頻度と運動習慣の関連性(図1)を検討したが牛乳を

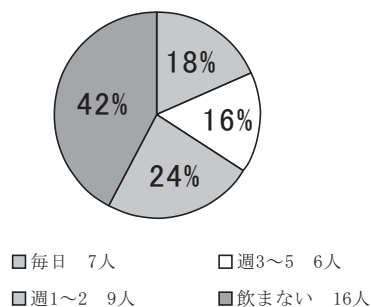


図1 栄養科1年生の運動習慣と牛乳の摂取頻度
n=38

飲まないと回答した学生が16人(42.1%)であり、運動習慣と牛乳摂取頻度との関係は見出せなかった。

(2) 平成20年度入学栄養学科2年次と4年次の状況(表3)

1) 住いについて 自宅が2年次、4年次57人(64.0%)と変わらず、一人暮らしが2年次22人(24.7%)、4年次23人(25.8%)と4年次では約1%増えていた。4年次になると寮を出て一人暮らしをする学生がいたが変化は見られなかった。

2) 朝食について 毎日朝食を食べている学生は2年次で62人(69.7%)、4年次で63人(70.8%)と変化がみられなかった。

3) 牛乳の摂取頻度について 毎日摂取が2年次では19人(21.3%)であったが、4年次になると23人(25.8%)とやや増えていた。しかし、飲まないも2年次18人(20.2%)、4年次21人(23.5%)と4年次でやや増加した。

4) ヨーグルトの摂取頻度について ほとんど変化が見られないが、4年次になると摂取量が減っていた。

5) チーズの摂取頻度について 月1-2回チーズ摂取が2年次では41人(46.1%)であったが、4年次では34人(38.2%)と減っており、週1-2回と週3-5回の割合が4年次では増えていた。

6) 運動習慣について 運動をしているが2年次では31人(34.8%)、4年次では22人(24.7%)だった。2年次の時より4年次に運動をしている人数が減っていた。

7) 住いと牛乳の摂取状況について 図2より毎日牛乳を飲む学生が自宅は18人(33.3%)、一人暮らしは3人(13.0%)であった。

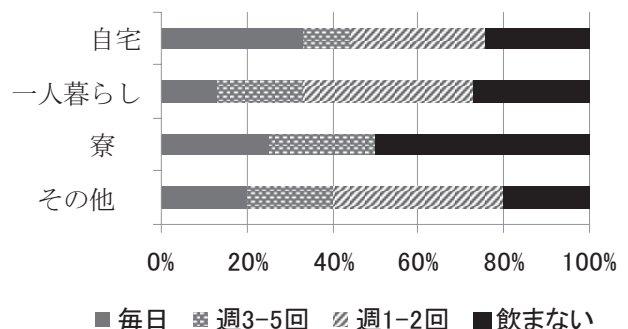


図2 栄養学科4年次 住いと牛乳の摂取状況

(3) 平成20年度入学栄養学科学生4年次における追調査(表4)

1) 乳・乳製品摂取時間帯について 朝食に乳製品を摂取している学生が47人(67.1%)、次いで夕食25人(35.7%)、昼食では8人(10.3%)、間食で22人(31.4%)であった。

2) 牛乳・乳製品摂取の食品について ヨーグルトを摂取している学生が55人(78.6%)、次いで牛乳を摂取している学生が47人(67.1%)であった。

表3 平成20年度入学栄養学科2年次と4年次の状況

項 目		2年次		4年次		増減
		人	%	人	%	人
住いについて	自宅	57	64.0	57	64.0	
	一人暮らし	22	24.7	23	25.8	1
	寮	5	5.6	4	4.5	△ 1
	その他	5	5.6	5	5.6	
	合計	89	100.0	89	100.0	
朝食について	毎日	62	69.7	63	70.8	1
	週3-5回	20	22.5	16	18.0	△ 4
	週1-2回	6	6.7	7	7.9	1
	食べない	1	1.1	2	2.2	1
	無回答	0	0.0	1	1.1	1
	合計	89	100.0	89	100.0	
牛乳の摂取頻度	毎日	19	21.3	23	25.8	4
	週3-5回	23	25.8	12	13.5	△ 9
	週1-2回	29	32.6	27	30.3	△ 2
	飲まない	18	20.2	21	23.6	3
	無回答	0	0.0	6	6.7	6
	合計	89	100.0	89	100.0	
牛乳の摂取量（1日量）	180-200m l	67	75.3	44	49.5	△ 23
	200m l 以上	6	6.7	25	28.1	19
	飲まない	16	18.0	20	22.5	4
	牛乳料理食べられる	16	100.0	20	100.0	4
	食べられない	0		0		
	合計	89	100.0	89	100.0	
ヨーグルトの摂取頻度	毎日	12	13.5	11	12.4	△ 1
	週3-5回	17	19.1	9	10.1	△ 8
	週1-2回	42	47.2	54	60.7	12
	食べない	18	20.2	15	16.9	△ 3
	合計	89	100.0	89	100.0	
ヨーグルトの摂取量(1回量)	100g以上	20	22.5	24	27.0	4
	80-100 g	51	57.3	40	44.9	△ 11
	80 g 以下	0	0.0	5	5.6	5
	食べない	18	20.2	15	16.9	△ 3
	無回答	0	0.0	5	5.6	5
	合計	89	100.0	89	100.0	
チーズの摂取頻度	毎日	2	2.2	1	1.1	△ 1
	週3-5回	12	13.5	16	18.0	4
	週1-2回	25	28.1	28	31.5	3
	月1-2	41	46.1	35	39.3	△ 6
	食べない	9	10.1	3	3.4	6
	無回答	0	0.0	6	6.7	6
	合計	89	100.0	89	100.0	
チーズの摂取量（1回量）	30 g 以上	8	9.0	21	23.6	13
	15-30 g	29	32.6	10	11.2	△ 19
	10-15 g	44	49.4	52	58.5	8
	食べない	8	9.0	6	6.7	△ 2
	合計	89	100.0	89	100.0	
運動はしているか	している	31	34.8	22	24.7	△ 9
	しない	58	65.2	67	75.3	9
	合計	89	100.0	89	100.0	

表4 平成20年度入学栄養学科学生4年次 追調査

項 目		人	%
牛乳・乳製品を摂ってるか	はい	70	89.7
	いいえ	8	10.3
	合計	78	100.0
摂取時間 (複数回答) n=70	朝食時	47	67.1
	昼食時	4	5.7
	夕食時	25	35.7
	間食	22	31.4
摂取する牛乳・乳製品 (複数回答) n=70	牛乳	47	67.1
	ヨーグルト	55	78.6
	チーズ	20	28.6
	その他	2	2.9
2年次より乳製品を摂っているか n=70	はい	30	42.9
	いいえ	40	57.1
	合計	70	100.0
2年次より牛乳・乳製品の摂取について意識するようになったか n=70	健康を意識するようになったから	7	10.0
	栄養を学んで乳製品の必要性を感じたから	15	21.5
	乳製品が好きだから	7	10.0
	その他	1	1.4
	いいえ	40	57.1
	合計	70	100.0
2年次より牛乳・乳製品の摂取について意識変化しなかった理由 n=40	健康への意識は特になかったから	4	10.0
	栄養学を学んだが実践しようとは思わない	2	5.0
	もともと乳製品を摂取していたから	30	75.0
	その他	4	10.0
	合計	40	100.0

3) 牛乳・乳製品の摂取について意識の変化があったかについて 2年次から4年次と栄養士専門課程において栄養学や食品学などの専門知識を学んでいるが意識の変化があったと回答した学生が30人(42.9%)、変化していないと回答した学生が40人(57.1%)であった。意識変化した理由には栄養学など専門教科を学んで乳製品の必要性を感じたからが15人(20%)、健康を意識するようになったからは7人(10%)であった。意識変化しなかったと回答した40人は意識変化しなかった理由として もともと乳製品を摂取していたので意識変化はなかった30人(75.0%)、健康への意識が特になかったからが4人(10.0%)、栄養学を学んだが実践しようとは思わないが2人(5.0%)であった。

4. 考察

1年生の朝食摂取頻度は栄養学科の2年次と4年次(表2)に比べ高かった。これは1年生が入学間もないため生活習慣が規則正しいためではないかと推測できる。牛乳・乳製品の摂取頻度では1年生は毎日ではないが定期的に摂取する人が多かった。チーズも牛乳やヨーグルトと同様、定期的に摂取する傾向が見られるが、牛乳や乳製品に比べて月に数回と頻度は低くなっている。これは、日本人のチー

ーズ消費量が少ないことと関係している¹⁰⁾と考えられる。また、牛乳・乳製品からのカルシウム推定摂取量は200mg以下が152人(70.7%)であったが、栄養科は他学科より牛乳の摂取量が多く、カルシウムの推定摂取量も栄養科の方が高い傾向であった。栄養科の学生は他学科の学生より、健康や栄養に関する意識が高いために牛乳の摂取量が多いのではないかと考えられる。

国民健康栄養調査平成20年においてカルシウムの摂取量の多い食品は牛乳・乳製品134mg、野菜類94mg、豆類64mg、魚介類44mg、穀物42mg他であった¹¹⁾。国民のカルシウムの摂取量は牛乳・乳製品からの摂取量が一番多いが推奨量より少ない。「栄養士志望学生の食生活の実態と課題」によると、カルシウム摂取量と牛乳・乳製品摂取量の相関係数は正の相関があると報告している¹²⁾。本学の栄養科学生においても表1より毎日飲む34人(18.3%)、表2より牛乳・乳製品の摂取からのカルシウム推定摂取量が200mg以上48人(25.9%)と毎日飲むと牛乳・乳製品からのカルシウム摂取量は同様の傾向がみられ、4人に3人の学生が1日に必要なカルシウム量が摂取されていないと推測できる。カルシウムの摂取量を増加させるためには牛乳・乳製品の摂取を如何に増やすかがポイントとなる。

「女子短大生の食生活に関する研究」によるとカルシウムの重要な供給源である牛乳・乳製品は、昼食や夕食よりも朝食で食べられやすく、朝食での摂取が奨励されている食品であるが、最も高い牛乳で23%しか摂れておらず、ヨーグルトは15.6%となっている¹³⁾。本学の栄養学科の4年生の追調査では牛乳・乳製品の摂取時間は朝食時、夕食時、間食の順で多く摂取し、昼食での摂取は少ない傾向であった(表4)。朝食や昼食での摂取頻度が増えると摂取量が増加すると予測される。「牛乳・乳製品を摂取する意欲」について「ある」と回答した割合が20歳代では58.8%と高率になっていたが、実際の摂取量は少ない¹⁴⁾とされるが、この報告では意欲があっても実践できていなかった理由として「外食が多いから」、「食卓に上らないことが多い」及び「好きなものだけ食べたいと考えている」などが上げられていた¹⁴⁾。

住いとの牛乳の摂取状況をみると自宅が一人暮らしより牛乳を毎日飲むが多い結果であり、牛乳が家庭に常に取り置きしてある状態が毎日摂取する行動⁹⁾と同様の傾向にあった。家庭に常備され食事に提供されていれば摂取する傾向があることが推測できた。

運動習慣に関しては栄養科の学生は運動をする人の割合が低いこれは部活やサークル活動に参加していないためだと考えられる。学生生活で運動習慣がないことは将来の生活習慣や健康寿命などに影響すると考える。運動と骨密度の関係については青年期以降の運動実践により骨密度の低下を抑えるだけでなく、増加させることが可能である¹⁵⁾が、今回の調査では運動をしている学生が少なかったので運動習慣を身に付けることが望まれる。

牛乳・乳製品の摂取については意識変化があった学生は栄養について専門に学び、乳製品の必要性を感じた学生がいた反面、2年次から4年次になり栄養に関する知識や関心が増えているはずにもかかわらず意識変化に至っていない学生がいた。思春期や成人期において乳・乳製品の摂取を習慣付けること、牛乳・乳製品についての正しい情報を提供し、牛乳・乳製品を摂取し易い食環境作り、メディア等での啓蒙活動で食環境を整えることなども含め健康教育に関する栄養教育の方法を検討し、食育、栄養教育を推進する必要があると考える。本学においても栄養士・管理栄養士を目指す学生が自分自身の健康と栄養教育の専門家であるという意識を高め実践できるような教育が必要であると考え。

今回の調査で牛乳・乳製品の摂取頻度と摂取量は自宅と一人暮らしとの差がある傾向がみられた。住環境や家族構成が摂取頻度と量に影響していると考えられることから牛乳・乳製品の購入者や購入場所等について追調査を実施する予定である。

謝辞

アンケート調査に協力してくださった東京家政大学学生の皆様、卒論生に心より深く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 木村修一、小林修平：第3回「栄養とエイジング」国際会議 長寿と食生活 建帛社 平成12年 p103
- 2) 平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告：国民健康・栄養の現状 第一出版 2011 p99
- 3) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2010年版) 第一出版 2009年
- 4) 黒川清、松本俊夫：骨粗鬆症 正しい知識と予防法 日本メディカルセンター 1995 p50
- 5) 上西一弘：学校給食と牛乳 乳業技術 Vol.60 2010 1
- 6) 古我可一：牛乳のカルシウムに関する栄養学的ならびに生化学的研究 昭和53年社団法人中央酪農会議
- 7) 石田裕美：中学生・高校生の朝食摂取状況と牛乳・鉄栄養状態に関する研究 日本酪農乳業協会平成21年牛乳栄養学術研究会委託研究報告
- 8) 上西一弘、石田裕美：中学生・高校生の牛乳摂取と身体状況 横断的検討と5年間の縦断的検討 日本酪農乳業協会 牛乳栄養学術研究会委託研究報告書
- 9) 日本酪農乳業協会：16-19歳女性を対象とした牛乳に関するアンケート調査 <http://www.j-milk.jp>
- 10) 国際酪農連盟日本国内委員会：世界の酪農状況 2011
- 11) 平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告：国民健康・栄養の現状 第一出版 2011
- 12) 稲葉佳代子・政二千鶴：栄養士志望学生の食生活の実態と課題 小田原短期大学紀要 第38号 29
- 13) 鷺見裕子：女子短大生の食生活に関する研究 高田短期大学紀要第27号 161
- 14) 藤井茂・福田馨・岡里志保・寺谷友里加：食事バランスガイドを用いた女子短大生の食事調査評価内容の検討 国際学院埼玉短期大学研究紀要 Vol.28 2007 111
- 15) 浅川和美：骨密度を高めるためのカルシウム摂取量と運動量 茨城県立医療大学紀要 第10巻 65

Abstract

Fracture due to osteoporosis is one of serious causes necessitating nursing care, especially for aged females. Sufficient calcium intake from a young age is an efficient way to prevent osteoporosis in future. A national nutrition survey in 2011 reported 18-to-29 year old females tend to take 415 mg/day of calcium, compared to the suggested calcium intake of 650 mg/day for 15-to-65 year old females. The former amount is insufficient. Milk and dairy products are efficient calcium-intake foods and should be taken. From this survey, we find that over 70% young female college students get less than 200 mg/day of calcium from milk and dairy products. 36.3% of first-year students do not drink any milk in a week. 77.2% take milk and dairy products over once a week: specifically, 75.3% take yogurt; 63.7% take milk; and 48.8% take cheese. Even among nutrition students in our college, over 50% are not aware the necessity of milk and dairy-products intake.

Henceforth, we need to let young females know the importance of calcium through milk and other dairy products. We also need to improve intake methods through new recipes, package notices, and other means.