

ミルクの栄養で、 元気をチャージ!

牛乳には一部のビタミンと繊維質を除いて、私たちに必要な栄養素のほとんどがバランス良く含まれています。たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素はもちろん、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムやカリウムなども豊富です。毎日飲む牛乳が、元気で健康なカラダを作ります。

理想の体づくりをサポート

私たちの体は、年齢とともに筋肉が減り、脂肪が増えています。そうすると、メタボや糖尿病などのリスクが高まるため、バランスのよい食事と適度な運動が大切。牛乳はカルシウムはもちろん、筋肉をつくるうえで重要なアミノ酸が豊富に含まれるので、筋力の維持や健康的なダイエットなど、目的に合わせた体づくりをサポートしてくれます。

高齢期の健康リスクを下げる 認知症予防効果

認知症予防には、牛乳乳製品を取り入れた栄養バランスの良い食事と運動が効果的。牛乳乳製品に含まれるカルシウム・マグネシウム・ビタミンB12・ホエー(乳清)たんぱく質が、認知症につながる要因を抑えてくれます。

ぐっすり眠れる! 睡眠改善効果

牛乳に含まれるトリプトファンはセロトニンの材料になります。セロトニンは「しあわせホルモン」と呼ばれ、夜になると睡眠ホルモンのメラトニンに変わります。よりよい眠りには、朝ビタミンB6を含むバナナなどと一緒に牛乳を飲むのが効果的です。また、ホットミルクにして体を温めるのもおすすめです。

牛乳には、体にいい
栄養がいっぱい入っています。
みんなでたくさん
飲もうね!



知らなかった! ミルクのはてな?

Q.牛乳はなぜ白いの?

A.牛乳の色を作り出しているのは、牛乳に含まれるたんぱく質と脂質です。水に溶けないたんぱく質や脂肪が光を乱反射して白く見えるというわけです。

Q.牛乳の味はいつも同じ味なの?

A.牛乳は、牛が生み出す農産物です。野菜や果物と同じように、牛乳も牛の育て方で風味に違いがあります。えさの種類や地域の飼育環境、季節による変化、殺菌方法による違いなどが牛乳の風味を決める主要素になります。

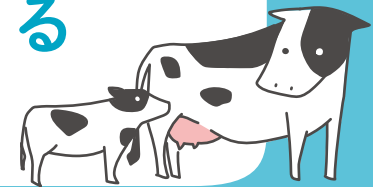
Q.北海道の生乳は どのように使われていますか?

A.北海道の生乳は、主に乳製品に加工されます。一方、都府県の生乳は主に飲用牛乳になります。これは、北海道が消費地から離れているため、保存のきく乳製品に向けられることによります。

Q.生乳の価格はどのように決まりますか?

A.酪農家に代わって生乳の販売を行う組織などが乳業メーカーと交渉して価格が決定されます。用途ごとに決定され、飲用向けが加工向けよりも高くなっています。

探ろう!
釧路で生産される
ミルクのひみつ



北海道は
全国の1/2以上

都道府県別生産量

1位

根釧地区は
全道の1/3以上

全道地区別乳用牛飼育頭数

1位

※令和3年時点

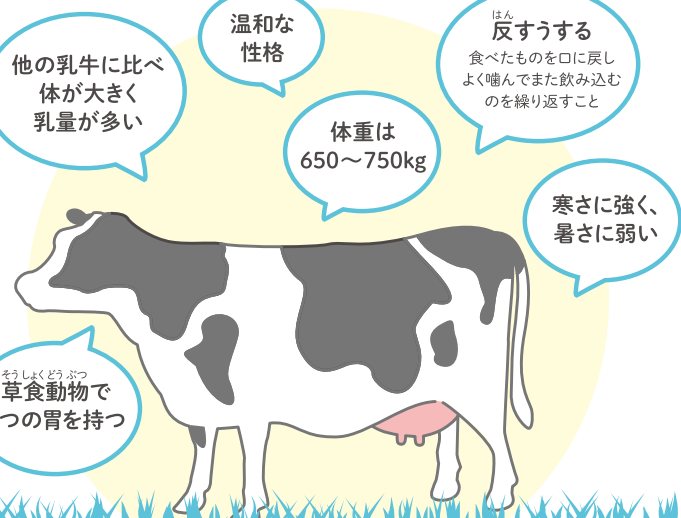
お問い合わせ先

釧路市農業農村経営生産推進会議(事務局 釧路市農林課)
[参考] 一般社団法人Jミルク (<https://www.j-milk.jp/>)



ミルクを生み出す、乳牛について

北海道を中心に日本で飼育されている乳牛は約99%がホルスタイン種です。



牛は1日に生草なら50~60kg、干した草(乾草)なら約15kg、その他にとうもろこし等の穀類や配合飼料を食べます。水は1日60~70L飲みます。

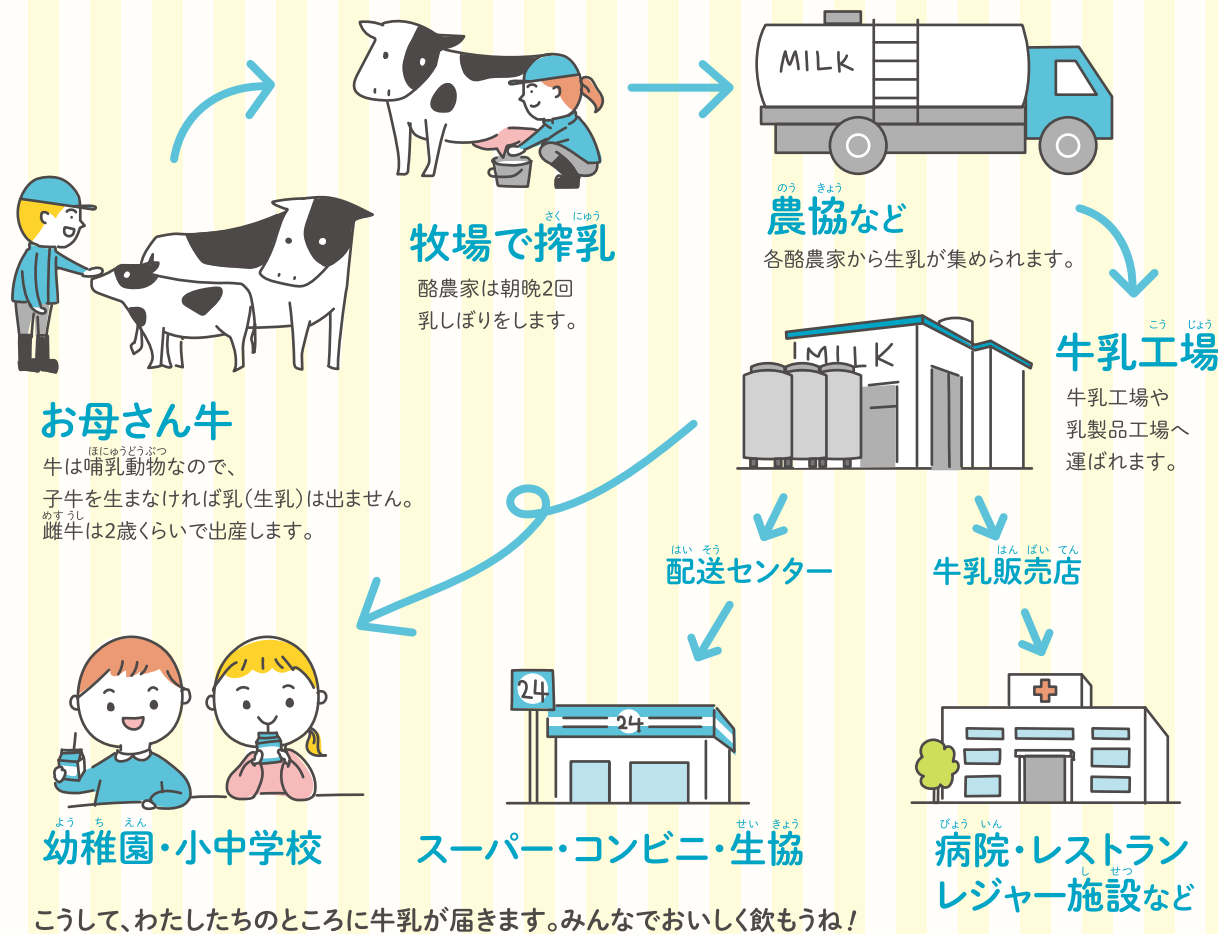
4つの胃はおなかの4分の3を占め、第1胃で牛が食べた飼料を胃の中の微生物が発酵・分解、第2、3胃で繊維分を細かくし、第4胃で消化・吸収します。

乳房は生乳を作る大切な器官です。乳房の中の乳腺細胞が血液によって運ばれてきた栄養素を取り込み生乳の成分に作り変えます。

牛のした糞尿は堆肥化され、肥料として草地や畑へ還元されます。そして育った草や飼料作物は牛のごはんとなり、生乳が生産されます。

20~30L/日の生乳を生産する(200mlパック100~150本分)

牧場から食卓へ ~ミルクが届くまで~



ほくれん丸という専用船で本州へ

根釧地域で生産された生乳の多くは関東や関西を中心とした消費地へ輸送されます。関東への生乳輸送には専用船「ほくれん丸」が主に使われています。2隻の船が釧路港~日立港(茨城県)をほぼ毎日往復運航しています。

