MILK CLUB
ミルククラブ

Vol. 120 2018 AUTUMN

ミルククラブ120号　平成30年10月1日発行
企画・発行　一般社団法人 中央酪農会議　〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町 2-6-1 神内ビルディング 4階　TEL 03-6688-9844
編集・制作　有限会社 ジーハウス　〒141-0032　東京都品川区大崎 4-3-12　TEL 03-6420-0671

ミルクパワーで
タッチダウン！

特集
日本の牛乳・日本の酪農
―牛乳は国産100％―

日本の酪農と、国産100％の牛乳を守りたい！
ぜひ、この動画をご覧ください。

牛乳が飲めなくなる!?
～岐路に立つ日本の酪農～

この動画は、BS-TBSで2018年7月28日、放映された「牛乳がピンチ!? ～酪農の危機！揺らぐ安定供給～」を編集したものです。

フリーアナウンサーの唐橋ユミさんが、茨城県にある米山牧場やクーラーステーション（生乳の一時貯蔵施設）を訪れ、酪農現場の実態を伝えてくれます。

さらに、日本総合研究所の藻谷浩介さんに、酪農の価値や牛乳の価格などについてお話を伺いました。

★中央酪農会議HP（http://www.dairy.co.jp/）の、「おすすめコンテンツ」からご覧ください。

●米山牧場にて。毎日の作業は三代目の米山淳史さんとご両親の3人で行い、奥様は2人のお子さんの育児に専念。周辺で酪農家が減っているのが気掛かりです。

●朝夕に清掃、エサやり、搾乳を。ご両親の体力も考慮して労力軽減のため、搾乳ユニット自動搬送装置を導入するなど、酪農を続けるためには、多額の投資が必要！

●飼料畑ではデントコーンと大麦の二毛作。自給飼料の生産に力を入れています。一方で、トラクターなどの機材費がかかります。

●牛の糞尿を集め、堆肥施設でオガクズと混ぜて堆肥を作り、地域農家へも販売して喜ばれています。酪農は「循環型農業」の中核を担います。

●各牧場から集められた生乳は地域のクーラーステーション（CS）へ。生乳は、牧場での集乳時、CS、乳業メーカーの各段階で検査。安全・安心への取り組みを徹底！

●唐橋さんが藻谷さんへ、酪農の現状とその価値とは、海外からの輸入は何が問題か、牛乳は安すぎるのでは？ 等々、いろいろお聞きしました。

●藻谷 浩介さん（㈱日本総合研究所　主席研究員）
山口県出身。平成合併前に国内 3,200 市町村、海外 94 カ国を訪問。地域振興や人口成熟問題等で「里山資本主義」を提案、精力的に研究・著作・講演を行っている。

●唐橋 ユミさん（フリーアナウンサー）
福島県出身。実践女子大学文学部卒業。現在、TBS「サンデーモーニング」をはじめ、多数のテレビ・ラジオ番組で活躍中。

MILK JAPAN™
一般社団法人 中央酪農会議
指定生乳生産者団体

MILK CLUB ミルククラブ

Vol.120 2018 AUTUMN

2018年10月1日発行
企画・発行：一般社団法人 中央酪農会議
〒101-0044　東京都千代田区鍛冶町2-6-1 堀内ビルディング4階
TEL：03-6688-9844　FAX：03-6681-5295

02 **ラクジョ** Vol.14
日本の酪農を支える女性たち
京都府農林水産技術センター　畜産センター　研究・支援部　技師　山本 祐実さん

04 特集
日本の牛乳・日本の酪農 ―牛乳は国産100%―
シリーズ「こんにちは！酪農家族」⑨
愛知県　原田牧場

08 **酪農を未来につなぐ高校生たち** Vol.18
千葉県立茂原樟陽高等学校

10 **ミルク トーク** MILK TALK
心も体も、強く大きくなるのが僕の夢
タレント・俳優　寺田 心さん

12 **なぜなぜ？MILK Q&A** Vol.2
牛乳を飲むと太るって、本当？

14 **酪農NEW -乳-** 酪農の新しいカタチ Vol.17
モッツァレラチーズに魅せられて
京都府　ミルクファームすぎやま

16 **周辺探訪**
京都府北部

18 **ミルク レシピ** MILK RECIPE
世界の料理を作ろう！ ～ドイツ料理～

19 **酪農教育ファーム活動紹介**
新しい可能性を未来につなぐ　～20年目を迎えた酪農教育ファーム

20 **ミルク ストーリー** MILK STORY
幼いきょうだい　前編　蔦谷 香理

22 **守りたい！日本の牛乳**

24 **ミルククラブ セレクション** MILK CLUB SELECTION
酪農家オリジナル乳製品のご紹介

26 **未来の畜産女子育成プロジェクト「ニュージーランド酪農研修」**
帰国成果報告会レポート!

27 **中酪 VOICE**
平成29年度 "酪農全国基礎調査" 結果の概要

30 **ミルクのひろば**
●風の便り・読者からのおたより・読者プレゼント・編集後記
●北海道胆振東部地震並びに豪雨・台風災害に係る酪農経営復興支援のための義援金募集のご案内

牧場の入り口が
白くなっているけど、
これ、何だろう？

MOMO!

モーモープレゼントクイズ vol.10

あれ！これ、なーに？

★牧場や牛舎で見つけました★

解答募集！
正解者の中から3名様に
酪農家オリジナル乳製品セットを**プレゼント！**
応募方法は、31ページの「プレゼント①」をご覧ください。

冷却ウエアを身に着けた牛も涼しそう！

※本誌17Pにて「京都府農林水産技術センター畜産センター」をご紹介していますのでご覧ください。

ラクジョ
日本の酪農（ラクノウ）を支える女性（ジョセイ）たち

京都府農林水産技術センター
畜産センター 研究・支援部
技師 **山本 祐実**さん

Vol♥14

エサや牛の体調などでも味が変わる 牛乳の神秘に魅せられて

牛乳の研究がしたくて、公務員の道を選択

奈良県出身の山本さんは、子どものころから実家で家庭菜園を手伝うことなどが好きだったことから、大学でも初めは農作物の勉強をしました。それが大学一年の時、住み込みの酪農体験をして、その時に牧場で飲んだ牛乳のおいしさに、すっかり心奪われました。

牛乳にかかわる仕事をしようと決心した山本さんは、広島大学の生物生産学部に編入学し、そこで生乳（せいにゅう）の成分が、乳牛のエサとなる稲の種類でどう変わっていくかを主に研究しました。

卒業時には乳牛を扱える公務員を志望、現在勤務している京都府農林水産技術センター畜産センター（京都府綾部市）に今年、技師として赴任しました。同畜産センターの研究・支援部では、牛や鶏など畜産物の生産性向上のため、民間企業と共同で商品を開発したり、飼料の高品質化の研究、農家への技術指導・支援のほか、年に一度、牛とのふれあい体験を同センター内で実施しています。

山本さんの仕事は毎朝、センター内の牛舎で、牛たちの体調を糞で確認することから始まります。それから、グンゼ㈱と共同開発中の牛専用冷却ウエア「うしブル」の機能性をデータチェック、また牛の粘液を採取して発情の周期測定も。牛の繁殖をいかに成功させるかの研究も大切な仕事です。牛乳の研究に限らず、牛の卵巣を触ることで発情の周期が分かるようになるなど、いま牛について理解がどんどん深まることが面白いと言います。

個性を生かした商品開発が、いまの目標

山本さんが勤務する畜産センターの所長は女性で、女性たちが働きやすい職場です。今後、山本さんは、結婚、出産を経ても、ここで仕事を続けたいそうです。女性であることのメリットは、酪農家さんに顔や名前をすぐ覚えてもらえること。デメリットは、服のサイズが少ないことくらいかなと笑います。

今後の夢は、酪農家それぞれ、またエサなどによっても味が微妙に変わる生乳の個性を生かした商品開発ができれば、と〝牛乳大好き〟な山本さんは語っています。

牛舎には、力仕事を任せられる頼りがいのある仲間たちがいる。

牛の粘液を観察して発情周期を確認している山本さん。

牛のお乳を搾るだけが酪農の仕事じゃない！

今回は愛知県知多郡東浦町の原田牧場をご紹介します。原田さんご一家は、地の利を生かしながら堅実な酪農を実践。また、酪農教育ファームや若手酪農グループ「牛好きnet愛知」などの活動を通じて、積極的に酪農の魅力を多くの人に伝えています。

酪農家同士で力を合わせ飼料作りに取り組む

自動車などの工業が盛んというイメージがありますが、愛知県は、中部地方屈指の生乳生産県です。原田牧場は、愛知県の中でも酪農の盛んな知多地域にあり、家族や地域の人々と力を合わせて酪農に励んできました。

原田家が本格的に酪農を手掛けるようになったのは、牧場の二代目である芳房さんが、農業高校を卒業してすぐのことでした。1969（昭和44）年に30頭牛舎を、1977（昭和52）年には50頭牛舎を建てるなど、着実に規模を拡大してきました。

芳房さんのお話では、この地域の酪農家は団結力が強く、自分たちで共同組織を設立し、効率的に飼料を購入しています。「ここは名古屋港に近く、輸送費が抑えられるため、飼料の購入に有利です。その上、ビール粕（大麦麦芽）などを活用すれば飼料単価はさらに下がります」と芳房さん。原田牧場では、労力軽減のため、牧草作りをやめ、数年前からすべて購入飼料を使っています。

地域貢献という観点から酪農を伝える活動も

団結力の強さは、肉用牛の生産にも生かされています。知多地域は、もともと肉用牛の生産が盛んな所であり、最近は〝知多牛〟というブランドで年間3000頭ほどの牛を大阪方面に出荷しています。原田牧場でもホルスタイン種と黒毛和種をかけあわせた一代交雑種（F1）を育成・肥育しています。

芳房さんによれば、乳牛や和牛と比べてF1の情報は少なく、地元の生産者は、F1の売値や種牛の情報などを互いにやり取りし、知多牛の生産に役立てて

牧場の看板の前に立つ原田さん親子。右から、芳房さん、やす代さん、拓芳さん。

トランスバックを吊り上げ、飼料を取り出すやす代さん。

エサを置く飼槽や牛舎の床をホウキで掃除する芳房さん。

夕方の搾乳作業に入った拓芳さん。

環境美化のために十数年前から植えているヒマワリが、一斉に咲き始めた原田牧場。
ヒマワリ畑は地面からの照り返しを防ぎ、畑を渡る涼しい風が、奥の牛舎まで吹き込むそうです。

集会の後は、原田牧場内で恒例のバーベキュー・パーティーを楽しみました。

今年の夏、「牛好きnet愛知」と愛知県の酪農教育ファーム推進委員会の合同集会が行われました。

怖がっていた子どももすぐに牛に慣れ、エサをあげることができました。

ユーモラスな手作り感たっぷりの装置を使って、搾乳の擬似体験をする子どもたち。

酪農について伝えることも

酪農家の役割

次々にやって来る見学会や体験会の依頼

5年前、原田牧場は、愛知県酪農農業協同組合が開催した「カウガールスクール」の会場となりました。カウガールスクールは、「愛知県の酪農をもっと知ってもらおう！」との趣旨で始まったもので、女性受講者に年4回、酪農の現場を体験してもらいます。

原田牧場で行われたカウガールスクールには、2名の保育士さんが参加。牛舎の掃除、エサやり、子牛の世話などの体験はもちろん、保育士さんが勤務している保育園で出前授業を行うなど充実した内容でした。

今年の夏は、愛知県立農業大学校が開催した県民公開講座「現地で学ぶあいちの農業」に参加。牧場にやって来た小学生の親子32名に牛舎を見てもらいながら、乳牛や酪農について解説し、エサやりやバター作りなどを体験してもらいました。

原田牧場は、個人の体験会は受け入れていませんが、地域の学校などからの要望には、これからもできるだけ応えていきたいと考えています。

汗を拭きながら、生クリームの入った容器を振っていると、バターになりました。

芳房さんは、牧場体験を通して子どもたちの喜びや学びにつながるのであればと考え、子どもたちを受け入れてきました。

母親の姿を幼いころから見ていた長男の拓芳（たくよし）さんは、原田牧場に就農するとすぐに酪農教育ファームの認証を受け、やす代さんの活動を引き継ぎました。

県民公開講座「現地で学ぶあいちの農業」に参加した小学生の親子。拓芳さん（右端）と、やす代さん（その左）の話を、みんな真剣に聞いていました。

「牛好きnet愛知」が、酪農の魅力を発信します

「牛好きnet愛知」とは、愛知県酪農農業協同組合が中心となって、3年前に結成した若手酪農家などによるグループ。拓芳さんは、「牛好きnet愛知」のキャプテン（リーダー）を務めており、他のメンバー57名とともに酪農の魅力を発信する活動を行っています。

「牛好きnet愛知」は、牧場の後継者や従業員、獣医師、酪農を学ぶ学生など、多彩なメンバーで構成されています。また、メンバーのうちの45名が女性であり、酪農の現場で活躍する女性が、いかに多いかを表す数字となっています。

メンバー間のやりとりは、LINEを使って行っていますが、年に3回ほど原田牧場で親睦会を兼ねた会合を開いており、同世代の大切な交流の場となっています。

「牛好きnet愛知」では、自分たちが撮った乳牛の写真を使って日めくりカレンダーを作ったり、「父の日に乳を贈ろう」というキャンペーンで着ぐるみを担当したり、面白そうなことは即実行してきました。現在、日めくりカレンダー第三弾の製作も進行中。今後の「牛好きnet愛知」の活動がますます楽しみです。

「牛好きnet愛知」から
「日めくりカレンダー」を20名様にプレゼント！
（応募先：iida@aichikenraku.or.jp）
応募締め切り：2018年10月31日（水）

日めくりカレンダーの写真や着ぐるみの新デザインについて話し合う「牛好きnet愛知」の皆さん。

作業の合間に少し照れながら写真撮影に応じる芳房さんと拓芳さん。

酪農を未来につなぐ高校生たち

千葉県立茂原樟陽（しょうよう）高等学校

日本の酪農の担い手として将来が期待される高校生たち。今回は、日本の酪農発祥の地とされる千葉県で、牛とともにたくましく成長する高校生たちを訪ねました。

夏休み直前、今夏の猛烈な暑さにも負けず、牛たちの世話にいそしむ「畜産部」のメンバーと牛の「キナコ」。

共進会活動などを通じ 学び豊かな人材を育成

九十九里浜から内陸へ10kmほど入った房総の中心部、茂原市に、千葉県立茂原樟陽高等学校があります。ルーツは、1897（明治30）年創立の「県立千葉県簡易農学校」にさかのぼり、その後いくつか名称の変遷を経て2006（平成18年）に、千葉県立茂原農業高校と同県立茂原工業高校が統合し、農業と工業併設の専門高校となりました。

同校の学科編成は、農業系3学科（農業科、食品科学科、土木造園科）と工業系3学科（電子機械科、電気科、環境化学科）の計6学科。各40名で、一学年240名となっています。

農業科では、2、3年次に動物（畜産）コースと園芸コースに分かれて学習。現在の3年生は、動物コース10名、園芸コース29名という構成です。

動物コースでは、乳牛を中心に飼養管理やバイオテクノロジー、繁殖技術などを学びます。2年次に生徒が希望すると、近隣の酪農家の協力を得て〝校外実習〟ができます。房総の近隣地域には意欲的な牧場が数多く点在、協力体制が整っています。また、3年次には北海道などへの〝県外実習〟も実施します。

現在、同校では、ホルスタイン種の搾乳牛12頭、育成牛11頭、乾乳牛3頭、繁殖和牛1頭を飼養しています。生徒たちは、年間を通じた実習で、搾乳や朝夕の給餌などに取り組むほか、地域の小規模な共進会（品評会）から全国規模の共進会などまで積極的に参加し、注目される活躍を見せています。

共進会に出場することで、出品された牛たちの観察から酪農家たちの知恵などを学ぶことが多く、生徒たちの理想的な牛づくりへの意欲が引き出されるそうです。

上：倉庫には、牧草を刈り取る機械やトラクターが。
下：2haの牧草地ではイタリアンライグラスやエンバクを栽培。ロールベーラーという機械で牧草を巻き取り、ロール状にする。

千葉県立茂原樟陽高等学校
小安　由男 校長

校訓は「創る」「育む」「輝く」 地域貢献できる人材を育成

本校は、広大な校地と整備された施設・設備など、教育環境に恵まれた県内有数の伝統ある学校として、地域とともに発展してきました。

校訓は「創る」「育む」「輝く」です。知を深め、技を磨き、生徒自ら「ものづくり」に挑む精神と、生命の尊厳を学び、すべてのものを慈しみ、未来を切り開く心で、生き生きと生徒が活動して輝き、地域に貢献する。そうした豊かな人材の育成を目指します。

正門を入ると、立派な樟（クスノキ）の並木が続いている。

中央の小川を挟んで、左側に正門や校舎、グラウンド。右側に牛舎や牧草地、畑や果樹園が広がる。

次世代の酪農を担う 輝く存在に育て！

農業科動物コースの3年生10人は来年、半数が進学、半数が畜産関連産業に就職します。卒業生には、県内の酪農・畜産のリーダーとして活躍する人が多いのもわが校の誇りです。酪農発祥の地・千葉県の風土、そして先輩たちから受け継いだものを大切に、次世代の酪農を担う存在になってほしいと願っています。

左から、農場長の唐尼（とうに）仁志教諭、農業科の阿久津陽平教諭、山村雅昭実習助手、青木優実習助手。

今年4月、御殿場で開催された「全日本ブラック&ホワイトショウ」で、同校は最優秀学校賞を受賞。出場したショーヨー・ダミオン・キナコと、2年生2人を加えた畜産部が勢ぞろい。

右が「2015年全日本ホルスタイン共進会」に出場したショーヨー・ゴールドロイ・スズ6歳。左が娘牛のキナコ2歳。

これからも、ガンバレ！ 牛大好きの畜産部

特に、部活動「畜産部」の生徒たちは、〝牛大好き！〟の集まりで、朝夕問わず牛たちの世話に余念がありません。牛それぞれの毎日のエサの食いつきから動きまで、健康状態に常に気を配り、清掃、給餌、搾乳から哺乳や牛体洗浄など、今年の酷暑にも負けることなく作業に励んでいます。共進会が近づくと、牛の毛刈りや先導の仕方の研究など、より動きが活発になります。

3年生のリーダー、大下舞（まい）さん（P8上写真・右端）は、茂原市の非農家出身。小学生の時、近くの牧場で牛に出合ったのをきっかけに、牛にふれ学びたいと同校に入学し、畜産部へ入部。「共進会に出ると、酪農家さんや他校の生徒さんから牛づくりのヒントをもらいます。学校に戻り、それを実践すると自信につながります」とのこと。将来は牧場で働くか、学校の実習助手を目指しています。

3年生の栗本孟（はじめ）さん（同写真・右から2人目）も非農家出身で、蘇我市から1時間かけて通学中。幼いころから動物好きで、中学生の時、同校の牛を見に訪れ、その大きさに圧倒され、その大きさに魅了されました。入人懐こさに魅了されました。入部後の1年生の秋、牛のお産に立ち会った感動が忘れられません。来年は進学して牛の勉強を続け、「大変だけど面白い！酪農という仕事に就きたい」と語ります。

3年生の川野通（みち）さん（同写真・左から2人目）も動物好きで、隣町、長南町の非農家出身。中学生の時、同校の体験入学で、大きな牛を見てドキドキしつつ、同時に優しさも伝わってきたそうで、早速、畜産部へ入部。「いろいろつらいことや悩みがあっても、大好きな牛と一緒にいるだけで励まされるんです」と語ります。来年は大学に進学し、動物について学ぶ予定です。

3年生の麻生千尋（ちひろ）さん（同写真・右から3人目）は唯一、園芸コース専攻。「部活だけは、楽しそうな畜産部へ」というユニークな畜産部員です。「同じ命なのですが、草花より牛の命の重みを感じる日々」と言います。

1年生の斎藤小遥（こはる）さん（同写真・左端）は、いすみ市の非農家出身。幼いころから猫好きで、中学時代はペットショップで職場体験、同校で動物飼育法を学ぼうと入学。ここで大きな牛と出合い「あっ、かわいい！」と即、入部しました。「いま、1年生の部員が一人なので、次につなげるために、がんばります！」と一生懸命です。部員が増えることを心より祈っています。

❶牛舎での除糞作業。校内の処理施設に運んで堆肥にする。 ❷牛の体を洗浄中。 ❸牧草地の対面にはネギ畑が広がっていた。 ❹その隣の果樹園には、自家製の堆肥を使って育てたナシやブドウ、キウイが。堆肥は地域でも大人気で、購入するのに列ができるという。

スタイリスト：高橋由光

KOKORO TERADA

タレント・俳優
寺田 心（こころ）さん

2008年愛知県生まれ。3歳から芸能活動開始。2013年にドラマや映画出演をスタート。2015年、TOTO『ネオレスト』のCM出演で注目される。2016年、テレビドラマ『OUR HOUSE』で、目標とする芦田愛菜さんと共演を果たす。2017年にはNHK大河ドラマ『おんな城主　直虎』で虎松の幼少期役。9月21日公開の映画『パパはわるものチャンピオン』では、大好きなパパへの敬愛を取り戻していく息子を演じた。

心も体も、強く大きくなるのが僕の夢

映画『パパはわるものチャンピオン』で、心さん演じる祥太は毎朝、牛乳を飲みますが、ある日……。祥太の揺れる心を演じ切った心さんに注目！

2018年9月21日全国ロードショー！
『パパはわるものチャンピオン』（監督・脚本：藤村享平／出演：棚橋弘至、木村佳乃、寺田心、仲里依紗 ほか）

©2018「パパはわるものチャンピオン」製作委員会

ちょっとだけ、大人の演技に挑戦しました

映画『パパはわるものチャンピオン』で、僕が演じた祥太は、僕にすごく似てるんです。

映画の主人公、祥太のパパの大村孝志役は、本当のプロレスラー、棚橋弘至さんが演じています。このパパは体がすごく大きい！　それなのに、祥太は体が小さいので、パパのように大きくなりたくて牛乳を一生懸命に飲んでいます。僕も同じようにもっと体が大きくなりたいと思っています。それに、家族が大好きなところも同じなんです。だから絶対にこの役を演じたいと思いました。

映画では最初、パパの仕事がプロレスの悪役と知ってがっかりする。でもパパの仕事を実際に見たり聞いたりして、祥太の気持ちが少しずつ変わっていきます。

藤村享平監督が僕に、この映画では「大人の演技をしてみよう」と言ってくれたので、祥太の心の変化を頑張って表現しました。

いままでは元気いっぱいな役が多かったんですけど、今回はちょっと複雑な心を表現する役だったので難しくて、いろいろ監督に教えてもらいました。

家でも「外郎売り」という滑舌が良くなる発声練習を毎日夜中まで、20分から30分はしてました。

お仕事にはいつも全力で向かっています

映画の中では、祥太が泣くシーンもあります。実は僕、泣く演技があまり得意ではないんです。

でも、撮影の前に、祥太のマネ役の木村佳乃さんが、「心くん、大好きだよ」と言ってくれて。それで気持ちが楽になって、素直に泣くことができました。それから少しずつ、泣く演技ができるようになってきたかな。

最後の方では、祥太が全力で元気いっぱい叫ぶシーンがあります。僕が本気で叫ぶと、のどがつぶれてしまうだろうからと、テストと本番の2回だけでオーケーになりました。あんまり、のどがつぶれるとか考えられなくて、いつも全力で演じています。監督からは、〝努力の人〟って言われました！

元気のもとは、やっぱり応援してくれる皆さんです。応援してもらうと、もっと頑張らなきゃ！と思います。

それから、ミニチュアダックスの犬を2匹、14歳のノノと5カ月のトトを飼っていて、犬たちからも元気をもらっています。

僕の将来の夢は、まず俳優を絶対に続けたい。それと同時に、動物を助ける活動をしたい。犬や猫の殺処分ゼロが目標です。

大好きな牛乳やチーズで、もっと大きくなりたい！

プロレスラーのように体が大きくなりたいので、牛乳やチーズをたくさん飲んだり食べたりしています。

牛乳とヨーグルトは大好きで、毎日摂っています。ヨーグルトには青汁を混ぜて食べています。おいしいんですよ。

チーズも大好きで、キャンディーみたいなのをパクパク食べています。チーズはそのままで食べる方が好きなんです。トマトの上にのせて食べてもおいしいです。

棚橋さんや共演したプロレスラーの皆さんには仲良くしてもらって、プロレスが大好きになりました。

プロレスのリングの場面は、皆さん試合と同じように本気で戦っていました。一度、棚橋さんがお腹をドロップキックされ、倒れてしばらく起き上がれなかったことがあったんです。僕、本当に心配になって、思わずリングに上がってしまった！　そのくらいの迫力でした。

プロレスラーの方たちも共演の俳優の皆さんも本当に強くて優しかったです。僕もいつかあんなふうになりたいです！

PRESENT

寺田 心さんのサイン入り水筒を3名様にプレゼント！

詳しくは31ページをご覧ください。

なぜなぜ？

MILK Q&A Vol.2

Q 牛乳を飲むと太るって、本当？

「牛乳を飲むと太る」と、誤解している方がいらっしゃいますが、毎日の食生活から牛乳乳製品を遠ざけるのは、実にもったいない話。この栄養バランスに優れた食品を、ぜひ三度の食事に上手に取り入れて、スッキリ健康的な生活を!

A 牛乳を飲んでいる人の方が、おなか回りスッキリ！という調査結果も

牛乳は、各種栄養素がバランスよく含まれた〝準完全栄養食品〟です。牛乳が栄養豊富であることが〝太る〟というイメージに結びついて誤解が生まれるのでしょうか。しかし、牛乳のエネルギー量は、思いのほか低いのです。

牛乳コップ1杯（200ミリリットル）のエネルギーは138キロカロリーです。20代の女性の、一日に必要なエネルギーは1950キロカロリーですから、その7％にしかすぎません。ちなみに、20代男性の一日に必要なエネルギーは2650キロカロリーで、その5％となり、割合はさらに低くなります。

牛乳は、このように少ないエネルギーにもかかわらず、生命維持に欠かせない三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラル分や、代謝にかかわる各種ビタミン群を豊富に含んでいます。

これらの栄養素がバランスよく、互いの働きを補い合い相乗効果を発揮することで、栄養分を消化吸収しやすくしている点が牛乳の一番優れたところです。

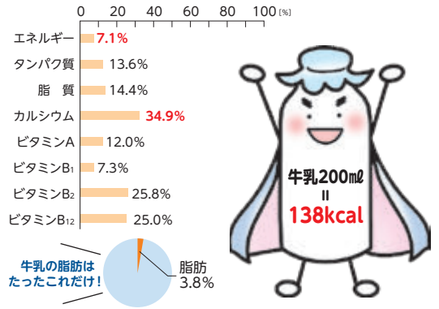
中でも牛乳コップ1杯で、カルシウムは、20代女性の一日の推奨量650ミリグラムの34・9％に及ぶ227ミリグラムも摂取できる点は見逃せないポイントです。

また、牛乳の脂肪分には、酪酸などの短鎖脂肪酸が含まれており、エネルギーとして燃焼されるので、体に蓄積しにくい脂肪といわれています。

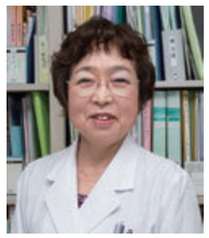
最近の調査によると、男女ともに牛乳乳製品をよく摂る人ほど、体脂肪率が低いという結果が出ています。特に女性では、牛乳を一日400ミリリットル以上飲むグループの平均体脂肪率は、一日100ミリリットル未満のグループに比べ約2％低く、おなか回りも2センチ少ないといった※報告があります。

ちなみに、アメリカでも同じような調査結果が出ています。詳しくは解明されていませんが、牛乳中のカルシウムが、脂肪の代謝を促進するのではないかと考えられています。このように牛乳は、少ないエネルギーで、体に必要な栄養をバランスよく豊富に摂取できる、むしろダイエットの味方なのです。

牛乳200mℓを飲んだ時の食事摂取基準に対する充足率
【成人女性 18～29 歳身体活動レベルⅡ】=1,950kcal（1日食事摂取基準）



資料：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 版（七訂）」厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 版」



監修
三浦 理代 女子栄養大学名誉教授

農学博士、管理栄養士。主な著書に「食べ物と健康」（共著・同文書院）、「からだによく効く食べもの事典」（池田書店）ほか多数。

A 〝メタボ〟の予防・改善も期待される牛乳乳製品

日本人の長寿化の一方で、懸念されているのが「メタボリックシンドローム」です。これは、内臓に脂肪が蓄積する内臓肥満に、高血圧、脂質異常症、高血糖などが併発して、心筋梗塞や脳卒中といった動脈硬化性疾患を発症しやすい状態のことです。

2005年には、アメリカとイランで〝各国ごとのメタボリックシンドロームと牛乳乳製品摂取の関係〟について調査が実施され、どの国においても牛乳乳製品の摂取が多いほど、〝メタボ〟の発症頻度が少ないという結果報告がなされました。

その後、日本でも調査が実施された結果、前記のように、牛乳乳製品摂取量が多い人の方が体脂肪率が低くなることなどが判明したほか、メタボ有病率の割合も、女性で4割、男性で2割少ないという報告も出ています。

牛乳乳製品はまた、低GI（グリセミック・インデックス）食品なので、血糖値の急激な上昇を防いで、糖分の吸収を抑えてくれます。スッキリ！健康生活に、牛乳乳製品をお役立てください。

※参考：（一社）Jミルク HP（www.jmilk.jp）

ジュニア★世代へ 問題視される肥満とダイエット志向

●子どもたちは、外で遊ぶ機会が減少し、また夜更かしや偏食などで肥満が増加する一方、ダイエット志向の低年齢化も進んでいるといわれます。いずれも問題で、成長期にこそ、バランスよい栄養摂取で基礎となる心身をつくる必要があります。

カルシウムをはじめ、体の成長に必要な栄養がたっぷりの牛乳やヨーグルト、チーズなどを三度の食事に取り入れましょう。

ミドル★世代へ 運動して、筋肉量を増やしましょう！

●自分の体重を把握していますか。体重は摂取エネルギー（飲食する量）と消費エネルギー（動く量）のバランスが、ちょうど良いと適正に維持されます。また、健康維持には食事だけでなく、適度な運動も大切。体の中でエネルギーを最も使うのが筋肉。この筋肉量を増やすと基礎代謝が高まり、太りにくくなります。牛乳には筋肉づくりに有効な分岐鎖アミノ酸がたっぷり含まれています。

シニア★世代へ 老化を早める「低栄養」

●食事づくりがおっくう、食も細くなったし、食べる量を減らしがち等々、シニア世代は低栄養状態に陥ってしまう恐れが多分にあります。しかし、低栄養状態になると血管がもろくなったり、細菌感染しやすくなるなど、免疫力、体力ともに低下、認知症の危険も高まります。健やかな暮らしに、ぜひ栄養バランスに優れた牛乳乳製品を活用ください。

牛乳乳製品と好みの食材の簡単レシピ

食欲の秋！ 栄養バランスの良い食事と運動で健やかに！

〈1人分〉
エネルギー … 353kcal
たんぱく質 …… 23.5g
脂質…… 22.3g
炭水化物…… 15.1g
食物繊維……5.6g
カルシウム ……104mg
塩分……1.8g

おからとチキンのハンバーグ ミルク味噌ソース

●材料（2人分）

- おから（生） …… 30g
- 鶏むね肉（粗みじん切り） …… 150g
- 高野豆腐（適量の牛乳でもどしておく） …… 小1/4枚
- タマネギ（みじん切り） …… 中1/4個
- ニンジン（みじん切り） …… 小1/2個
- オリーブ油 …… 適量
- 塩・コショウ …… 適量
- トマト …… 中1/4個
- アボカド …… 中1/2個
- ルッコラ …… 葉8枚前後

<ソース>
- 牛乳 …… 50mℓ
- 味噌 …… 大さじ1
- ヨーグルト …… 大さじ1
- 砂糖 …… 少々

●作り方

①フライパンにオリーブ油を入れ、タマネギをしんなりするまで、ニンジンとともに炒める。
②鶏肉をボウルに入れ、おからと❶を混ぜ、つなぎ用の高野豆腐も刻んで加え混ぜ、塩・コショウしてこねる。
③フライパンにオリーブ油を入れ、丸めた肉を焼く（蓋をして蒸し焼きに）。
④ソースを作る。鍋に牛乳、味噌、砂糖を入れて、かき混ぜながら沸騰直前で火を止める。最後にヨーグルトを加える。
⑤器に盛り付け、トマト、アボカド、ルッコラを飾って、召し上がれ!

ビタースイート「オレンジ・チョコラッテ」＆森の香り「森オ・レ」

〈森オ・レ〉
〈1人分〉
エネルギー 140kcal
たんぱく質 ……6.6g
脂質……7.7g
炭水化物……9.8g
食物繊維……0.0g
カルシウム …220mg
塩分……0.2g

〈オレンジ・チョコラッテ〉
〈1人分〉
エネルギー 212kcal
たんぱく質 ……7.3g
脂質…… 11.0g
炭水化物…… 19.6g
食物繊維……0.4g
カルシウム …245mg
塩分……0.2g

●材料（1人分）

<森オ・レ>
- 牛乳 …… 200mℓ
- ショウガ汁 …… 小さじ1
- ナツメグ …… お好みの量

<オレンジ・チョコラッテ>
- 牛乳 …… 200mℓ
- 好みのチョコレート …… 2かけ
- ママレード …… 小さじ1

●作り方

「森オ・レ」
①カップに、牛乳とショウガ汁を混ぜて電子レンジでチン!お好みの量のナツメグを振りかけて、どうぞ。体が温まります!

「オレンジ・チョコラッテ」
①カップに、牛乳とチョコレート、ママレードを入れて、電子レンジでチン! ホットミルクモードで温めて、どうぞ。

京都府 ㈱ミルクファームすぎやま

モッツァレラチーズに魅せられて。

本場・イタリアのモッツァレラチーズに感動した杉山牧(まき)さんは、北海道でチーズ職人としての経験を重ね、実家のある京都に帰郷。搾りたての生乳を生かした、こだわりのモッツァレラを作っています。

1

6次産業化により、生乳生産のほかに加工や販売を手掛ける“酪農の新しいカタチ”をご紹介します。

京都の牛乳を守っていきたい

牧さんの実家は、京都府の京丹波町で「ミルクファームすぎやま」を営んでいます。現在、12年前に就農した兄の裕亮(ゆうすけ)さんが後を継ぎ、母親の啓子さんと従業員の3人で約125頭の成牛（搾乳牛105頭）を飼養しています。

就農するまで、ほとんど酪農経験のなかった裕亮さんは、当初は仕事を一つ一つ覚えるのに必死だったそうですが、最近やっと自分のやりたい酪農が見えてきたと言います。

「京都の牧場がどんどん減っています。地元の牛乳をなくさないためにも、少しずつ牛の頭数や乳量を増やしていきたいですね」と裕亮さん。そして、酪農をずっと営んでいくために、牧場で働いてくれる従業員の労働環境にも気を配っていきたいと考えています。

イタリアでモッツァレラに出合う

「ミルクファームすぎやま」にチーズ工房が誕生したのは、裕亮さんの妹、牧さんが帰郷した2013年のこと。その翌年には、モッツァレラチーズの製造と販売がスタートしました。ガレージを改造した小さなチーズ工房ですが、搾乳牛舎に行けば、搾ったばかりの新鮮な生乳が手に入ります。

牧さんは、京都府立須知(しゅうち)高校の食品科学科を卒業後、北海道でアイスクリームの商品開発に従事。その後、道内で10年近く、モッツァレラチーズ作りの経験を積んできました。

モッツァレラを作ろうと思ったのは、一度は本場のチーズを見ておこうと訪れたイタリアで、水牛のミルクを使った本場のモッツァレラに出合い、魅了されたからだと言います。

「原料乳の良さが最大限に引き出され、食感や弾力も素晴らしいものでした。こんなチーズを作りたいと思ったんです」と牧さん。新鮮な生乳を使って、自分の技とチーズへの思いを、モッツァレラに表現してみたいと思ったのです。

少量生産でも目標は大きく

チーズはとても繊細です。牧さんによれば、新鮮な生乳を使ったものと、そうでないものとでは、チーズの風味や質感が違ってくるそうです。

生乳のうま味を生かし、チーズで牛乳のおいしさを伝えたいと思っていた牧さんにとって、搾りたての生乳が毎日得られる「ミルクファームすぎやま」は、まさに理想の場所でした。

現在、牧さんのチーズ工房では、モッツァレラを中心に毎日4kgのチーズを作り、レストランに提供したり、道の駅「京丹波・味夢(あじむ)の里」で販売しています。

ウェブでの通信販売を望む声もあるそうですが、配送も配達も一人で行っているので、現在の量を作るだけで精一杯なのだそうです。

牧さんは、これからも手作りというスタンスを守りながら、「モッツァレラと言えば、ミルクファームすぎやま」と言われるようになることを最大の目標に、こだわりのモッツァレラを作り続けていきたいと考えています。

3

2

1 チーズ工房の前で。右から、裕亮(ゆうすけ)さん、牧(まき)さん、従業員の堤(つつみ) 誠(まこと)さん。

2 モッツァレラは、ホエイ（乳清）の入ったタイプ。このほか、真空パック入りの「さけるチーズ」もあります。

3 2014年に更新したという搾乳ロボットの前に立つ裕亮さん。

4 牧さん一人で、1日40ℓの生乳から4kgのチーズを作っています。

㈱ミルクファームすぎやま

●100頭規模のフリーストール牛舎の建設や搾乳ロボットの導入などにより、経営の拡大と省力化を図ってきました。2009年には、近隣の酪農家4戸で堆肥センターを設立し、耕作放棄地での飼料作物の栽培を開始。2011年からは、稲WCS（稲発酵粗飼料）の活用にも取り組んでいます。2013年にチーズ工房を設立。2014年に農業法人「株式会社ミルクファームすぎやま」発足。チーズの販売を開始。

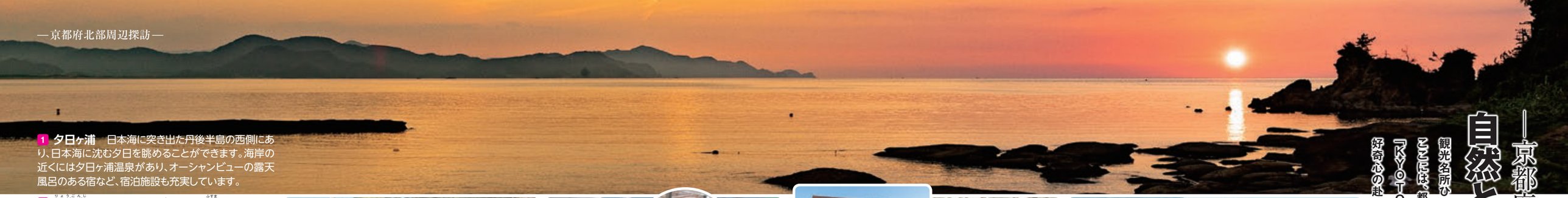
〒622-0201
京都府船井郡京丹波町下山中野51-2
TEL.0771-83-0282　FAX.0771-83-0896
HP：milkfarmsugiyama.com

4

丘陵地に6棟の牛舎が建つ「ミルクファームすぎやま」の全景。左から2つ目の青い建物がロボット搾乳牛舎です。

—京都府北部周辺探訪—
自然と文化と酪農の仲間たち

観光名所ひしめく京都市内を離れ、緑豊かな京都府北部を巡ってきました。ここには、都会の喧噪とは無縁の、のどかな風景と暮らしがあり、世界的観光地「KYOTO」にはない、おおらかな自然と素朴なたたずまいがあります。好奇心の赴くままに足をのばしてみてはいかがでしょう。



1 夕日ヶ浦　日本海に突き出た丹後半島の西側にあり、日本海に沈む夕日を眺めることができます。海岸の近くには夕日ヶ浦温泉があり、オーシャンビューの露天風呂のある宿など、宿泊施設も充実しています。

2 楞厳寺　四季のカラスが描かれた襖絵により、「カラス寺」とも呼ばれます。境内にはボダイジュ、ツバキ、サルスベリの「三古木」があるほか、春にはツツジ、夏にはハスの花が迎えてくれます。

3 美山・かやぶきの里　南丹市美山町「北」の集落には、39棟のかやぶき屋根の民家があり、日本の原風景に出合える場所として知られています。集落内には、美山民族資料館のほか、カフェや民宿などがあります。

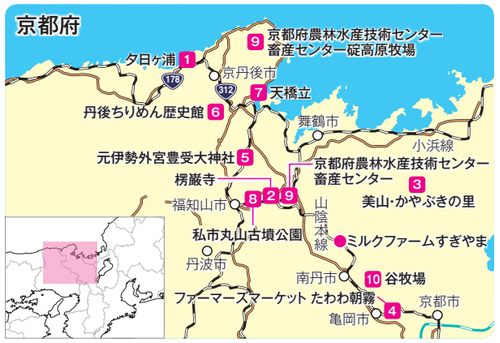
4 ファーマーズマーケット たわわ朝霧　亀岡市にある京都府内最大級の直売所。京都の牧場が生産した生乳から作った京都農協牛乳をはじめ、京野菜や果物、精肉や卵など、鮮度や味にこだわった農畜産物が並んでいます。

5 元伊勢外宮豊受大神社　伊勢神宮外宮の本宮と伝承される神社で、農耕の神「豊受大神」が祀られています。同じ福知山市内にある皇大神社と天岩戸神社にも元伊勢伝承があり、総称して「元伊勢三社」と呼ばれます。

6 丹後ちりめん歴史館　昭和初期の織物工場群を再現。丹後ちりめんの製造工程を見学できるほか、手織りや型染めの体験（要予約）もできます。館内には多彩な品揃えの丹後シルク産地直売所もあります。

7 天橋立　日本海の宮津湾にある全長約3.6kmの砂州で、日本三景の一つ。天に架かる橋のように見えることからこの名が付けられました。「股のぞき」をすれば、天に舞う龍のように見えるといわれています。

8 私市丸山古墳公園　約1600年前に築かれた大型の円墳。墳頂部にあった木棺内からは数々の副葬品が出土しました。眺めのよい丘陵上に造られており、現在は公園として整備され、市民の憩いの場となっています。



牧場へ行こう!!

家畜伝染病予防と入場者の安全のため、牧場は原則、部外者の立ち入り禁止です。
酪農教育ファームなど、安全対策を施して体験の受け入れをしている牧場もあります。お電話などでご確認を!

9 京都府農林水産技術センター畜産センター　畜産センター（綾部市）は、京都府農林水産技術センターの試験研究機関の一つ。畜産物の研究や技術支援、生産者の経営改善などに努めており、暑さに弱い乳牛のために牛専用冷感ウエアを繊維メーカーと共同開発していることでも知られます。普段は自由に見学することはできませんが、年に1回「夏休み親子畜産ふれあい広場」が開かれ、乳搾りやアイスクリーム作りが楽しめます。また、畜産センター碇高原牧場（京丹後市）では、ヤギやヒツジなどを間近に見たり、育成している和牛を公道から眺めることができます。

［畜産センター］
〒623-0221 京都府綾部市位田町桧前　TEL.0773-47-0301
［畜産センター碇高原牧場］
〒627-0248 京都府京丹後市丹後町碇1番地 TEL.0772-76-1121

10 谷牧場　京都市の西隣りにある南丹市で、100頭以上の経産牛を飼養しながら見学会や体験会にも力を入れています。すぐそばに乳業メーカーの工場があることから、メーカーの依頼を受けて工場の見学に訪れた消費者に、牧場内を見学してもらうこともあるそうです。牛舎が公道から見える場所にある上、工場見学に来た方などもやって来るので、谷牧場では牛舎の飼養環境には特に気を使っています。きれいな環境で自分たちが楽しく仕事をすることで、3K（キツい・汚い・危険）と言われることの多い酪農のイメージを変え、子どもたちに少しでも酪農という仕事に興味を持ってほしいと考えています。

〒629-0112 京都府南丹市八木町池上小堤17番地2
TEL.&FAX.0771-20-2759
※哺乳などの牧場体験は10人以上から。1週間以上前の予約が必要です。

酪農教育ファーム 活動紹介

酪農教育ファーム とは

「食やしごと、いのちの学び」をテーマに「酪農体験」「動物とのふれあい」などを通じて学ぶ、特色ある教育活動を行っている認証牧場です。全国に287牧場（29年度末現在）あり、平成28年度には約46万人が利用しました。また、認証を受け、この活動を行う人を「酪農教育ファーム　ファシリテーター」といいます。詳しくは▶http://www.dairy.co.jp/edf/

酪農教育ファーム

20年目を迎えた酪農教育ファーム
新しい可能性を未来につなぐ

生産と消費の距離を大きく縮める

「酪農教育ファーム」が組織的な活動を始めて、今年で20年目を迎えます。この20年間の活動を通して、酪農教育ファームはわが国の酪農のあり方に大きな変化をもたらしてきました。一つは、酪農の生産と消費の距離を大きく縮めるとともに、それらの関係性に質的な変化をもたらしたことです。牛乳は、消費者にとって大変身近な食品であるにもかかわらず、スーパーなどを通して食卓に届けられるため、牧場は消費者から遠い存在です。このような状況の中、牧場を子どもたちの体験学習の場として活用する酪農教育ファーム活動は、消費者に生産現場を身近なものにしました。さらにこの活動の重要性は、生産と消費の新しい関係性を創造するという画期的な試みとなっていることです。酪農家は、牧場を学習の場として提供し子どもたちはそれを活用して学ぶという、精神的で文化的な関係が成立しました。

近年の農業政策は、農業の持つ非市場的で多面的な価値を開発し消費者理解を推進して来ました。酪農教育ファーム活動は日本酪農にこれまでとは違う方向から光を当て、牧場の持つ非市場的な価値を顕在化させていきました。

全国の仲間とつながる

もう一つは、日本の酪農経営に新たなビジネスモデルをもたらしたことにあります。

組織的に酪農教育ファーム活動がスタートした翌年の1999年、その活動を実践する酪農家などの全国組織「地域交流牧場全国連絡会」が設立されました。この組織の役割は、それぞれの牧場が獲得した経験や知見を仲間たちと共有することにありました。特に、経営に直接貢献しない社会的な活動として酪農教育ファーム活動をスタートした酪農家にとって、同じ志を持つ全国の仲間とのつながりが極めて重要でした。このネットワークを通して、牧場でチーズやアイスクリームなどを酪農家自らが製造・販売する、いわゆる「六次産業化」が広がっていきました。

いま、日本酪農は、生産減少に歯止めがかからない中、持続可能性と安定性を巡って大きな課題と向き合っています。このような閉塞的な状況だからこそ、酪農教育ファーム活動の20年を総括的に検証し、未来に向けての新しい可能性や役割を見据えることが求められています。

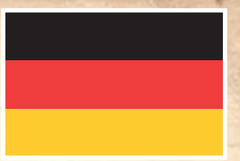
▲（上・下）酪農教育ファーム認証牧場のヨコオ牧場（佐賀県）での体験後に小学校5年生が描いた絵画。

▲（上・下）第1回「も～も～絵画コンテスト」（主催：中央酪農会議・平成16年度開催）作品。上が「最優秀賞作品」6年生女子、下が「学校賞」3年生女子が描いた絵画。

◀学習最後のまとめとして「感動記録」を作成。写真や詩、作文などにまとめて学習を振り返る

MILK RECIPE（ミルク レシピ）
世界の料理を作ろう！

ドイツ連邦共和国
Federal Republic of Germany



勤勉・情熱・名誉を表す三色国旗。ドイツ料理は豪快でボリューミー。

フラムクーヘン（写真・左奥）
あっさり、シンプルなドイツ・ピザ！

Ingredients（材料）1人（1枚分）

- トルティーヤ（生地）…… 1枚
- サワークリーム …… 40g
- オニオン（スライス）…… 50g
- マッシュルーム　スライス8枚
- ベーコン（ダイスカット5ミリ角）40g
- 塩 …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々
- ナツメグパウダー …… 少々

Recipe（レシピ）

①トルティーヤ生地に、サワークリームを薄くまんべんなく塗る。
②❶に、オニオン、マッシュルーム、ベーコンの順で、全体に散らす。
③❷に、塩、ブラックペッパー、ナツメグパウダーを、まんべんなく振る。
④❸を、240度のオーブンで4～5分焼いて、全体的にうっすら焼き色が付いたら出来上がり！

★カクテル2品（写真・右）：左は、「バナナ・ミルク」（水色のリキュール、キューゼニア・バナナジャングル 40mlとミルク 140ml）。右は、「アマレット・ミルク」（リキュールのディサローノ・アマレット 30mlとミルク 150ml）。それぞれ氷とともに混ぜ合わせて出来上がり！

ドイツ・データ

※面積：約35.7万平方km…日本（約38万平方km）の約94%
※人口：約8,274万人（2017年9月、ドイツ連邦統計庁）…日本の人口は約1億2,649万人（総務省統計局「人口推計」2018年3月1日）
※生乳生産量：約3,267.6万t（2016年数値・国際酪農連盟IDF「世界の酪農情況2017」より）…日本は約729.1万t（農林水産省「牛乳乳製品統計」2017年度）。ドイツは日本の約4.5倍。
※飲用牛乳の1人1年当たり消費量：約53.7kg（2016年数値・国際酪農連盟IDF「世界の酪農情況2017」より）…日本は約31.1kg（農林水産省「食料需給表」2017年度）
※ドイツは欧州の中で、チーズ、バター、全粉乳、脱脂粉乳など乳製品生産量が一番多い酪農大国。国内各地に名のある地ビールも多く、それに合わせてチーズやソーセージの種類も豊富で重宝されています。

カルボナーラ風シュペッツェレ
濃厚でコクのあるシュペッツェレ（生パスタ）！（写真・手前中央）

Ingredients（材料）1人分

- シュペッツェレ …… 180g
- オリーブオイル …… 20cc
- 卵黄 …… L玉2個
- 生クリーム……150ml
- ベーコン（ダイスカット） 40g
- ニンニク（すりおろし） … 少々
- マイタケ（みじん切り） … 30g
- マッシュルーム（みじん切り）20g
- チキンコンソメ（パウダー）少々
- 塩 …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々
- パルミジャーノ（チーズ・パウダー）…… 30g
- パセリ（みじん切り）…… 適量

Recipe（レシピ）

①シュペッツェレをゆでる。ゆで汁は捨てずに取っておく。
②卵黄と生クリームは、あらかじめ混ぜ合わせておく。
③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でベーコンとニンニクのすりおろしを炒める。
④❸を炒めたら、マイタケとマッシュルームを加えて軽く炒める。
⑤❹に、シュペッツェレのゆで汁140ccほどを入れ、チキンコンソメと塩、ブラックペッパーを加え、ゆで汁に少々味付けをする。
⑥❺に、ゆでておいたシュペッツェレを加え、ゆで汁を吸わせるように、やわらかくなるまで中火で煮込む。（シュペッツェレが硬い場合は、ゆで汁を加えて調整する）
⑦❻に、❷を加え弱火で吸わせるように、とろみがつくまで煮込む。
⑧❼にとろみがついたら火を止めて、パルミジャーノパウダーを加え混ぜる。（味が薄いなら、塩、コショー、チキンコンソメ等で調整する）
⑨皿に盛り付け、パセリとブラックペッパーを振りかけて召し上がれ！

今回は、40年余の歴史を誇るドイツ料理店の老舗「バーデンバーデン」（東京・有楽町）のシェフ、大川さん（左）と本田さん（右）に各レシピを教えていただきました。お二人ともイタリアンやフレンチ等のお店を経て現在、豪快なドイツ料理に魅せられており、ドイツへ料理の勉強によく出かけます。

※入手しにくい食材は、ネットショップや世界の食材を扱う店等でお求めください。

MILK STORY
ミルク ストーリー

牧場の猫の物語 13

前編

幼いきょうだい

蔦谷 香理 Kaori Tsutaya

猫ライター・猫毛フェルター。「猫毛フェルト」をはじめ、
猫をテーマにしたエッセイ、豆本、ハンドクラフト作品などを制作・発表し続けている。
著書に、『猫毛愛』（幻冬舎）、『猫毛フェルトの本』（飛鳥新社）など。

昔々あるところに、お美代という娘がいました。町で生まれて育ちましたが、一年ほど前、娘から若い嫁になって直吉に嫁ぎ、村にやってきました。

直吉は少しばかりの田と畑を耕して暮らす、気持ちのやさしい若者で、おっとうとおっかあを亡くしていました。ですからお美代は、しゅうともしゅうとめもいない、誠に気楽な嫁だったのです。

とはいえ、町から村に嫁いだお美代には、村で所帯を切り盛りするために、覚えることは山のようにありました。特に、直吉は牛を飼っていて、牛の世話も毎日の仕事でしたが、お美代は牛と暮らしたことがなかったので、生まれて初めて知るようなことばかりでした。

でも、直吉は何でも面倒がらずに教えてくれましたし、お美代も飲み込みが良かったので、仕事はどんどん覚えました。

それに、ちゃんと世話をすると、牛には伝わる気がしました。

「そりゃあ、牛は〝いろは〟はわかんないだろうけど、きっと心持ちがわかるのよね」とお美代は思いました。

体を使う仕事はくたびれるけれど、牛や田畑は、世話をすればしただけものを返してくれると、村での一年が過ぎて、お美代は知っていました。去年の秋、牛と一緒に耕した田んぼの、何とも豊かな稲穂の黄金色（こがねいろ）は、今もはっきりとその目に焼き付いていました。

そんなお美代を、直吉は静かに笑って見守っていました。

ところがある日、悲しい知らせがお美代のもとに届きました。一番上の兄、長治の連れ合いのお松が、流行り風邪であっけなく死んでしまったというのです。

「お松姉さんが！　まだ三十路そこそこじゃないの！」

お美代も両親（ふたおや）を亡くしていたので、十（とお）近く年の離れたお松は、おっかさんのように頼れる人でした。嫁入りのときも何くれとなく世話してくれて、お美代はそのおかげでどんなに心強かったかしれません。

驚き悲しむお美代を、直吉は「すぐ行っておやり」と送り出し、お美代は長治のもとへ駆けつけました。

野辺の送りには間に合いませんでしたが、真新しい位牌に手を合わせると、優しかったお松のことが思い出され、またほろほろと涙がこぼれました。恋女房を亡くしてがっくりと肩を落とす兄の姿にも、胸がふさがりました。

「兄さん……ほんとになんて言っていいか……元気出してね」

「ああ、遠いとこ来てくれて、ありがとうよ…お松も喜んでるぜ。でも、おれより子どもらが、もっと参ってんだ」

それは、お美代も気になっていました。

遺（のこ）された幼いきょうだいは、上のお花が十一。下の小太郎が八つ。今は泣いてこそいませんでしたが、二人ともうつむいて、ろくにお美代の顔を見ようともしません。嫁入り前、まだ奉公しているころ、藪入りで顔を見せると、「お美代おばちゃんが来た！」と、たもとにとりついてくる小太郎、それを「こら、おばちゃんなんて！　お美代姉ちゃんじゃないか」と、大人びたことを言ってたしなめるお花。そんな、前に来た時と、今の二人の様子を比べて、心を痛めました。

特にお花はもともと小柄だったのが、手足もほっそりと顔色もよくありません。

そのことを長治に告げると「そうなんだ、お花のやつ、お松が死んでから、ろくすっぽ飯を食わなくなっちまってな。小太郎は毎晩、泣いて目を覚ますし…」と心配顔です。

「そうなの……」

お美代は、しばらく考えて、ふと口にしました。

「兄さん、子どもたち、しばらくうちで預かろうか？」

「えっ？」

幼いきょうだいも、はっと顔をあげてお美代を見ました。

illustration：
H.Miyamoto

「もちろん、兄さんと、それから二人が良かったら、だけど。違うとこに来れば気持ちも変わるだろうし、村で思いっきり遊べば、くたびれて、夜もよく眠れるんじゃない？」

長治は「うーん」と考え込みました。

「兄さんも、お弔いこの方、休まらなかったでしょう。しばらく一人で静かにできたほうがいいんじゃない？　それとも、一人ぼっちになると、さびしくて泣いちゃうの？」

お美代の言葉に長治はちょっと笑って「大の男が泣きゃしねえがな」と言いましたが、小太郎は「うそだい。お弔いのとき、おとっつぁん、わんわん泣いてた」と小声でつぶやきました。長治が「うるせえ」と苦笑いしながら小太郎に言い、お花もちょっと笑って、お美代は少し胸のつかえがとれ、「ねえ、おばちゃんとこ来る？」と聞きました。

「おばちゃんじゃなくてお美代姉ちゃんだろ？」という小太郎に、お花が「いいんだよ、おかみさんになったんだから、もう、お美代おばちゃんだよ」と言いました。

そんなきょうだいたちの様子に、お美代は、「じゃ、決まりだね」と話をまとめました。

お花と小太郎の二人を伴って帰ると、お美代は「直さん、ただいま」と戸を開けました。すると家の中には直吉ではなく、ぼろぼろの行者姿の老人が、さもくつろいだ様子で寝そべり、猫をなでていました。

お美代はびっくりして息をのみ、お花は「あっ、猫がいる」と言いました。そして小太郎は「お美代おばちゃん、おじいちゃんのお嫁さんになったの？」と言いました。お美代が「ううん、このお方はおばちゃんのお婿さんじゃなくて」と言ったら、今度はお花が、「お婿さんとおじいちゃんがいるの？」と聞きました。

「そうじゃなくって、えーと、どなた様で……」というお美代の問いかけを遮り、老人は「あんたがお美代さんか、話は直吉から聞いとる」と言いました。

そこへちょうど、直吉が牛を引いて野良仕事から戻ってきました。

「おお、お美代！　よく帰ったな…ん、この子らは？」

と直吉が言うと、牛が一声「ンんモぉ～」。牛を見たお花は「お美代おばちゃん！　牛もいるの？」と目を丸くします。小太郎は、「おじいちゃんとー、猫とー、お婿さんとー、牛がいるんだね、おばちゃん」と指折り数えます。

「そうなの、あたしはおばちゃん。ってことで、この子らは、長治兄さんと亡くなったお松姉さんの子どもたち。おっかさん亡くしておまんまもあんまり食べなくなって、夜も泣いて目を覚ますって。男手一つで兄さんも大変そうだから、ところ変われば気持ちも変わるからって、元気になるまでしばらく預かるって連れてきちゃった。けど、直さんに何のことわりもなく、勝手なことしてごめんなさい」とお美代は一気に説明しました。

と、直吉が、「そうか、おらも聞かれたらきっと、ぜひ連れてくるべしって言っとったよ。ようおいでたね」と、子どもらの頭をなでると、いきなり「えらい！」という大音声が上から降って来て、四人は皆びくっと飛び上がりました。

大音声は行者が発したもので、感に堪えない、という表情で仁王立ちしていました。猫はそんな行者の首から肩に長々と伸び、引っかかるように乗っかっていました。普通、猫は大きな音や動きが嫌いだと知っていたお花は、びっくり顔のまま、心の中で「この猫ちょっと変わってる」と思いました。

（後編に続く）

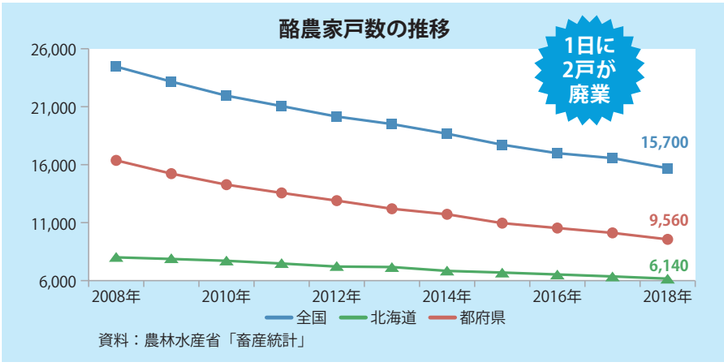
★このお話は107・108号掲載「直吉と牛と猫」、116・117号掲載「直吉の嫁とり」の続編です。

守りたい！日本の牛乳

日本の牛乳は、日本で作りたい！その理由を、聞いてください。

実はいま 日本の酪農家は、減っています

高齢化、後継者がいないこと。災害や異常気象などの影響。高いエサ代や、燃料・資材費の高騰。先の見えない経済のなか、多くの設備が必要な牧場を続けていく、経営の難しさ。いまの酪農には、さまざまな危機が重なっています。そして酪農家は、ずっと減り続けています。



資料：農林水産省「畜産統計」

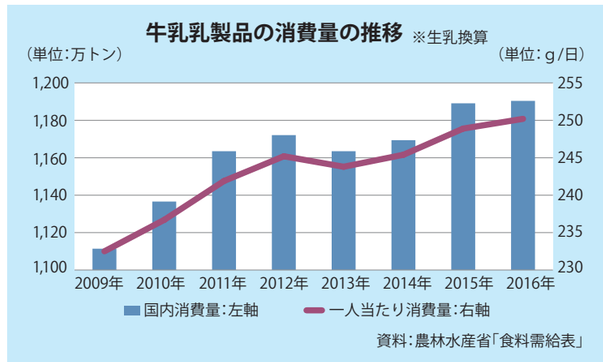
このままでは 日本の牛乳は、飲めなくなってしまうかもしれません

酪農家は、生産量を守る努力をしています。廃業した牧場の牛を引き継いだり、一頭から搾る量を増やしたり。でも、生乳は牛からいただくもの。簡単には増やせません。母牛は子牛を産んで、初めてお乳を出します。搾乳できるまでに成長するには、2年以上かかるのです。いま、牛乳乳製品の消費量に供給が追いつかず、生乳は不足し始めました。

生乳は栄養たっぷりな反面、とても傷みやすいもの。品質を守るために、搾乳後はすぐに冷やされ、低温を保ったまま、流通の各段階で念入りに検査をするなど、繊細に取り扱わなくてはなりません。そのため、乳業メーカーや運送会社も、コストの上昇で経営が圧迫されています。

誰でも手軽に牛乳を飲める毎日は、当たり前ではなくなってしまうかもしれません。

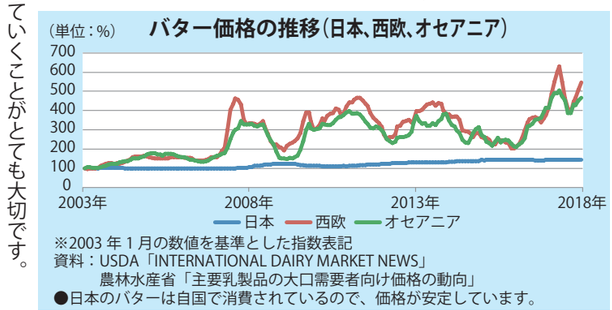
※「生乳」とは、牛から搾ったままのお乳で、牛乳や乳製品の原料となります。



資料：農林水産省「食料需給表」

じゃあ、輸入したらいいか、というと…

世界の牛乳乳製品の生産量は約8億トン（生乳換算）。でも、そのうち輸出されているのはわずか1割にも満たない量です。ほぼ自分の国で消費していて、輸出をしている国も数カ国のみ。異常気象などで、その国の酪農が打撃を受ければ輸出は減り、国際価格が簡単に跳ね上がるということです。さらにいま、国際価格の水準そのものもすでに上がっています。牛乳や乳製品のような、国を支える基礎的な食料は、輸入に頼らず、自分の国で生産していくことがとても大切です。



※2003 年 1 月の数値を基準とした指数表記
資料：USDA「INTERNATIONAL DAIRY MARKET NEWS」
農林水産省「主要乳製品の大口需要者向け価格の動向」
●日本のバターは自国で消費されているので、価格が安定しています。

だから 日本の牛乳は、日本で。そして、酪農ができること

酪農は、生乳を生産するだけではありません。牛の糞を田んぼや畑の肥料として還元して、日本の「循環型農業」の基軸にもなり、使われなくなった田畑を活用して、「国土保全と里山の美的環境の維持」にも役立っています。

「酪農教育ファーム」という活動では、酪農体験を通して、〝食やしごと、いのちの学び〟を応援しています。日本人にとって基本の食料である牛乳と乳製品を、日本の酪農家が、日本で作る。その意味をみんなで考えてみませんか。

牛乳は、生きています

生きているから、牛乳の味は一つではありません。牛乳は、牛から搾った生乳を加熱殺菌しただけのものです。同じ牧場の牛でも、一頭ずつ違う。牛乳の味の違いは、みなさんが一人ひとり違うのと、同じなんです。

牛の品種によって、味が変わります

●ホルスタイン種
日本の乳牛の約99％を占めます。原産地はオランダからドイツのホルスタイン地方。乳房が発達しているため乳量が多く、乳脂肪分は約3・8％前後です。

●ジャージー種
淡い褐色で、乳牛の中では小型です。原産地はイギリス海峡ジャージー島。ホルスタイン種に比べ、乳量は少ないものの、乳脂肪分が約5％と高いのが特徴です。

●ブラウンスイス種
黒褐色～灰褐色で、乳牛の中では大型です。原産地はスイス。乳脂肪分が約4％で、たんぱく質の含有量が多いのが特徴です。

エサでも、風味が変わります

乳牛には、粗飼料と濃厚飼料がバランスよく与えられます。牛はそれらを消化吸収し、その栄養分は血液によって運ばれ、乳房内の乳腺細胞を通って、お乳が作られます。

●主　食
粗飼料（青草、乾草、サイレージなど繊維質を多く含む飼料）
ビタミンやミネラルの供給源です。サイレージとは、草などを乳酸発酵させたもので、いわば「漬物」。人間は繊維質を消化できませんが、乳牛は第1胃に生息している微生物が繊維質を消化し、その産物である脂肪酸が乳脂肪となります。

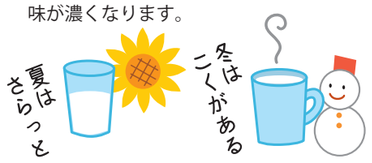
●おかず
濃厚飼料（トウモロコシ、大麦等の穀類、米ぬか等の糖類のほか、ビートパルプやビールかす、醤油かすなどを使った飼料）
たんぱく質、炭水化物、脂肪など豊富な栄養素を含み、乳量や無脂乳固形分（たんぱく質や乳糖、カルシウム等のミネラル）を高めます。通常、乳牛に必要な栄養分を計算し、数種混合した「配合飼料」として与えます。

地域で変わる

牛が過ごす地方の気候や環境にも影響されます。

季節や気温で変わる

夏より冬のほうが味が濃くなります。



殺菌方法で変わる

生乳を殺菌するときの温度や時間など、その方法によっても、味が違います。

生きているから、おいしい牛乳！

牛乳のおいしさに対する乳成分の働きは、コクやなめらかさ、においは乳脂肪分の影響が強く、無脂乳固形分に含まれる乳たんぱく質はコク、乳糖は甘みなどに関連しているといわれ、乳脂肪分と無脂乳固形分が互いに影響し合っています。

牧場では徹底した衛生管理のもと生乳が生産され、タンクローリー車に集乳される際にもさまざま検査が行われます。検査に合格した生乳は、冷却されたまま衛生的に牛乳工場に運ばれます。工場では、まず受け入れ時に検査・加熱殺菌された後、出荷される直前にも改めて検査が行われ、皆様のお手元へ、おいしい牛乳となって届けられます。

（一社）Jミルク「牛乳は生きている」より

MILK CLUB SELECTION
ミルククラブセレクション

「ミルククラブ」おすすめ！

全国の酪農家が愛情込めて作った
おいしい牛乳乳製品セットをご紹介します。

ご注文は　各牧場またはショップへ直接ご注文ください。
ご注文の際は、在庫状況、お届け所要日数、送料、お支払い方法を必ずご確認ください。

※ 表示の金額には、送料込と、送料が含まれないものがありますので、ご注意願います。
※ ミルククラブ事務局では、商品に関するお問い合わせは受け付けておりません。記載の各牧場またはショップへ直接お問い合わせください。

三重県三重郡　（有）四日市酪農

ミルクたっぷり鈴鹿山麓ヨーグルトセット

¥3,000（消費税・送料込）※沖縄、北海道、離島は除く
※印のエリアにお住まいの方は別途ご相談ください。

三重県北勢地区の遺伝子組み換えをしていない飼料で育つ乳牛の生乳から、シンプルで食べやすいヨーグルトを作りました！

内容●鈴鹿山麓プレーンヨーグルト～生乳100%（450g）×1個 ●同 ヨーグルト～てんさい糖のやさしい甘さ（450g）×1個 ●同 てんさい糖のやさしい甘さ（70g）×3個×1パック ●同 のむヨーグルト～プレーン（500ml）×2本 ●同 のむヨーグルト～ストロベリー国産いちご使用（500ml）×1本〈酸味料、香料、着色料無使用〉

■ ご注文・お問い合わせ

（有）四日市酪農

- 住所／〒510-1231　三重県三重郡菰野町宇野神森18番地
- TEL／059-394-3187　FAX／059-393-4655
- ホームページ／http://formilk.net/（リニューアル中）
- 営業時間／10:00～16:00　定休日／土日曜祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

千葉県館山市　（株）須藤牧場

日本酪農発祥の地からミルクのパーティーセット ¥2,800（消費税込）

ティータイムやパーティーに、純白のミルクアイスクリームとふわふわのシフォンケーキはいかがですか？

内容●PureMilkアイスクリーム（1000ml×1個）●シフォンケーキ アソートセット（カット6個〈エンゼルミルク、ココアミルク、季節のシフォンケーキ×各2個〉）

■ ご注文・お問い合わせ

（株）須藤牧場　イオンタウン館山店

- 住所／〒294-0047　千葉県館山市八幡545-1 イオンタウン館山1F
- TEL／0470-29-7855　FAX／0470-29-7858
- ホームページ／www.sudo-farm.com
- 営業時間／10:00～21:30（21:00ラストオーダー）
- 定休日／年中無休

鳥取県東伯郡琴浦町　大山乳業農業協同組合（だいせん）

収穫祭 ¥5,508（消費税・送料込）

鳥取県産の良質な生乳とクリームを使用した、地元色豊かなプレミアムアイスの詰め合わせです。

内容●アイスクリーム（121ml）×10個（バニラ、抹茶、いちご、ベリー＆ベリー、紅茶×各2個）●二十世紀梨シャーベット（同量）×2個

（抹茶味には石臼挽き京都産抹茶、いちご味には福岡産あまおう、ベリー&ベリー味には鳥取産ブルーベリーとブラックベリー、紅茶味には鳥取産の紅茶、シャーベットには鳥取産二十世紀梨を使用しております。）

■ ご注文・お問い合わせ

大山乳業農業協同組合

- 住所／〒689-2393　鳥取県東伯郡琴浦町大字保37-1
- TEL／0858-52-2211　FAX／0858-53-1501
- ホームページ／http://www.dainyu.or.jp
- 営業時間／9:00～17:00
- 定休日／日曜日

福島県南会津郡　（株）金子牧場

たべるとしあわせ！ ゴールデンヨーグルト&はちみつセット ¥4,200（消費税・送料込）

新鮮なジャージー乳を主原料に、こだわりの乳酸菌を加え、酸味を抑えた、深いコクや舌触りの良さが魅力のヨーグルトと、地元で採れた栃の花のはちみつセットです。

内容●ゴールデンヨーグルト（260ml）×6個●純粋とち蜜（120g）×2個

■ ご注文・お問い合わせ

（株）金子牧場

- 住所／〒969-5344　福島県南会津郡下郷町沢田字鶴ヶ池178-1
- TEL&FAX／0241-67-4120
- ホームページ／https://www.kaneko-bokujyou.jp/
- 営業時間／9:00～17:00
- 定休日／不定休

岡山県岡山市　（株）松崎牧場 GENUINO

松崎牧場 GENUINO ジェラートセット ¥5,800（消費税・送料込）

「新鮮・美味・安心安全」のミルク・クォリティにこだわった牧場の生乳をぜいたくに使ったジェラートです。

内容●GENUINOジェラート（90ml）x12個（岡山県産苺、太陽のマンゴー、アルペンキャラメル、ブルーベリー、チョコラータ、宇治濃抹茶、フランボアーズ、ファームミルク、ラムレーズン、白桃x各1個、プレミアムミルクx2個）

■ ご注文・お問い合わせ

（株）松崎牧場 GENUINO

- 住所／〒704-8174　岡山県岡山市東区松新町332
- TEL／086-239-4649
- ホームページ／ http://www.genuino.info
- 営業時間／土日・祝日の12:00～16:00
（商品がなくなり次第、終了となる場合があります）

秋田県にかほ市　土田牧場

ジャージーレアチーズケーキ8個セット ¥2,800（消費税・送料込）

ジャージーミルクとクリームチーズをふんだんに使っています。当牧場のお土産ナンバーワン！

内容●ジャージーレアチーズケーキ68g×8個

■ ご注文・お問い合わせ

土田牧場

- 住所／〒018-0413　秋田県にかほ市馬場字冬師山4-6
- TEL／0184-36-2348　FAX／0184-36-2333
- ホームページ／http://tsuchidabokujou.web.fc2.com/
- 営業時間／【1～2月】10:00～16:30、【3～12月】9:00～17:00
- 定休日／1月1・2日休

大分県日田市　アイ・アイ・ディ牧場

ブラウンスイス・アイス　ギフトセット ¥2,800（消費税込）

希少なブラウンスイス牛のアイスは、乳脂肪や乳たんぱく質の含有量が多いのに、あっさりしたテイスト！ご賞味ください。

内容●カップアイス（90ml）×8個（ミルク×4個、バニラ×4個）

■ ご注文・お問い合わせ

アイ・アイ・ディ牧場

- 住所／〒877-1221　大分県日田市大字花月4009-81
- TEL／0973-24-9981　FAX／0973-24-9975
（TEL&FAXにてご注文承ります。）
- ホームページ／www.iid-hita.co.jp
- 営業時間／10:00～16:00
- 定休日／年末年始

兵庫県三木市　西山牧場　チーズ工房BOSS＆MOM

手作りフレッシュチーズセット　¥2,500（消費税込）

搾りたての生乳から、塩分を極力控えて、おいしいチーズを手作りしています。ピザレストランもあるよ！

内容●モッツァレラチーズ（100g）×3個●ストリングチーズ〈さけるチーズ〉（100g）×2袋

■ ご注文・お問い合わせ

西山牧場

- 住所／〒673-1243　兵庫県三木市吉川町豊岡427
- TEL／ 0794-72-1026　FAX／0794-72-1086
- ホームページ／http://www.bossandmom.com/
- 営業時間／10:00～17:00
- 定休日／水曜日（祝日の場合は営業）

岡山県岡山市　（有）安富牧場

「小さな酪農家のまじめなアイス」セット ¥4,850（消費税・送料込）

※沖縄、北海道、離島は除く

岡山の豊かな自然に囲まれた牧場で、大切に育てた牛たちの新鮮な生乳から作った自慢のアイスクリームです。

内容●アイスクリーム（120ml）×12個（ミルク、ゴールデンバニラ、抹茶、岡山いちご、しお、チョコレート、黒ゴマ、パンプキン、下山さんちのほうじ番茶、季節限定の3個〈岡山ピオーネ、岡山のもも、足守メロン〉）

■ ご注文・お問い合わせ

（有）安富牧場

- 住所／〒701-1464　岡山市北区下足守402-3番地
- TEL／086-295-0394　FAX／086-295-2426
- ホームページ／http://www.yasu-tomi.com
- 営業時間／【3～10月】10:00～18:00、【11～2月】10:00～17:00
- 定休日／1月、2月の水曜日、年末年始

北海道枝幸郡浜頓別町　ぶんちゃんの里

ぶんちゃんの里　手づくりミルクジャム8個セット ¥3,200（消費税込）

自然の恵みをたっぷり受けた青草で育った健康な乳牛の、搾りたて生乳を使ったミルクジャムです。

内容●ミルクジャム（80g）×8個（プレーン、生キャラメル風×各4個）

■ ご注文・お問い合わせ

何もない静かな山奥 ぶんちゃんの里

- 住所／〒098-5702　北海道枝幸郡浜頓別町豊寒別
- TEL／01634-2-4563　FAX／01634-2-4577
- ホームページ／　http://www.bunchan-sato.net/

女子高生へ初の呼びかけ！未来の畜産女子育成プロジェクト

「ニュージーランド酪農研修」（8月18～28日）

―帰国成果報告会レポート―

本誌P30で概要を紹介している女子高生たちの「ニュージーランド酪農研修」。全国の農業高校から集まった20人（3年生10人、2年生9人、1年生1人）は、事前にそれぞれ研修テーマを決めて、酪農王国のニュージーランド（NZ）へ。11日間の研修を終えて帰国した翌日、5人一組で4つのテーマを発表、力強く頼もしい成果報告が行われました。これからは「畜産アンバサダー」として、体験談や畜産（酪農）の魅力を学校内外へ伝えていく役割を担います。

1 ビジネスとしての畜産（攻めの畜産）

このテーマのキーワードは、放牧・コスト・労働力・流通・IoT（施設・機械）。「NZでは広大な放牧地で、労力軽減にIoTをフル活用している。日本とは事情がいろいろ異なるが、ICチップによる病気や乳量などの個体データ管理や、労力軽減化のための機械導入など、日本でも推進してはどうだろうか」といった報告がありました。このグループの一人、春日鈴音さんは「牛の研究をしたいと思っていましたが、NZのビジネスシーンに接し、これから畜産（酪農）の経営に携わりたくなりました」と語ります。

2 家畜や自然のための畜産（アニマルウェルフェア）

このグループのキーワードは、放牧・地球温暖化に配慮した飼育方法・有機農業・放牧以外の動物福祉・牛の体つきと健康。「NZの放牧地では、牛の尿の窒素成分による土壌悪化を改善するなど、自然との共存意識が強いこと。また牛舎の環境づくりでも、牛と人との共存意識の大切さを学んだ」ことなどを報告。同グループの田中萌絵さんは「放牧にもメリット、デメリットがあることが分かりました。これから地元の畜産に貢献し、人も家畜も幸せになる情報を発信していきたい」とのことです。

3 畜産の担い手（農家を育む政策）

こちらのキーワードは、後継者問題・労働力不足に対する外国人の起用・新規就農の情報入手法・資金調達法など。「NZでは農地の入手に関しオープンに離農地データが出ているが、日本は探しにくくないか。第三者継承などもっと広めてほしい」などの報告がありました。このグループの3年生4人は、将来、酪農家になりたいそうです。森田七海さんは、西欧での研修経験もあり、各地の長所を取り入れて大学卒業後に酪農家になる！とのこと。天沼千華さんは地元、畜産県の群馬でも担い手が不足しているので、地元で酪農をする！と意欲的。加藤綾さんは、大学へ行かず牧場に就職し、いずれ新規就農を目指します。糸川夏海さんは、農業大学を出たらヘルパーになり、それから都市近郊で酪農体験ができる牧場をやりたいと具体的な夢を語ってくれました。

4 女性の活躍できる畜産（ワークライフバランス）

同グループでは、NZの女性就農者4人とそのご主人も含め、就農のきっかけや男女共同での仕事の仕方、女性の家庭と仕事のバランスなどをメインに取材。痛感したのは、女性経営者たちが自信を持ち意欲的に働き、暮らし、夫婦平等にマネージメントに参画して、ジェンダーギャップがない点です。農場オーナーのエリックさんが「農業に女性は必要不可欠です。計画的で成功する女性も多い」と語った言葉も心に残った様子。このグループの戸塚蒼依さんは「2年制の専門学校へ行くつもりでしたが、この研修を経て、もっと勉強したくなったので4年制の大学を目指します。実家が酪農家なので、両親が元気なうちは研修や勉強を続け、女子力を詰め込んだ後継者になります」と力強く語っています。

❶NZ南端の町、インバーカーギルなどでの酪農研修に参加した“畜産女子”20人
❷自然環境を生かしたNZの放牧酪農
❸酪農家「トーマス・ファミリー・ファーム」で、ご主人との共同作業や子育てに元気に取り組むカトリーナさん。多くの女性就農者が自信に満ちて意欲的!

東京都立瑞穂農芸高校3年
春日 鈴音（すずね）さん

栃木県立那須拓陽高校3年
田中 萌絵（もえ）さん

酪農学園大学附属とわの森三愛高校3年
森田 七海（ななみ）さん

群馬県立勢多農林高校3年
天沼 千華（ちか）さん

愛知県立安城農林高校3年
加藤 綾（あや）さん

埼玉県立杉戸農業高校3年
糸川 夏海（なつみ）さん

熊本県立菊池農業高校3年
戸塚 蒼依（あおい）さん

中酪 VOICE（ボイス）

平成29年度“酪農全国基礎調査”結果の概要

本会議は、公益財団法人全国競馬・畜産振興会畜産振興事業「酪農経営・労働条件実態調査事業（平成29～30年度）」の一環として、平成29年度に酪農全国基礎調査を実施しました。調査対象は、平成29年9月1日現在、指定生乳生産者団体の直接会員または間接会員であった全国の酪農家で、酪農経営主自らが調査票に記入する自記式アンケートの調査です。調査票の回収率は72・6％で、地域別には北海道が50・9％、都府県が86・3％でした。

1 経産牛飼養頭数規模別の酪農家戸数

図1は経産牛飼養頭数規模別酪農家戸数のグラフです。

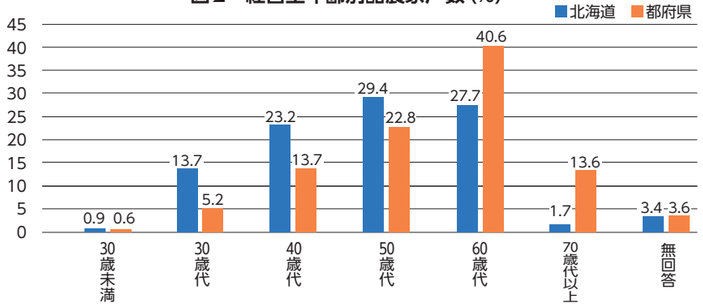
北海道、都府県別にグラフに示しました。北海道は、飼養頭数が50頭以上75頭未満の酪農家割合が高く31・0％となっており、都府県は、20頭以上30頭未満の酪農家割合が21・2％と一番高くなっています。このグラフから、北海道と都府県の頭数規模の差は顕著であり、都府県では小規模階層の割合が高いことから家族経営が多くあることが読み取れます。

2 経営主の年齢

図2の経営主年齢についても、図1の結果と同じように、北海道・都府県間に大きな差がみられました。北海道では50歳代以下（北海道67・2％、都府県42・3％）、都府県では60歳代以上（北海道29・4％、都府県54・2％）の割合が高いことが分かります。都府県では半は60歳代、70歳代の階層が54・2％と半数以上の経営主が60歳以上であり、後継者の確保が必要な階層の割合が高いことが読み取れます。

図1　経産牛飼養頭数規模別酪農家戸数（%）

図2　経営主年齢別酪農家戸数（%）

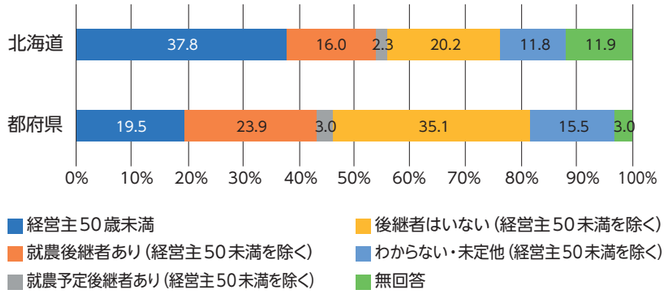


3 担い手確保状況

図3は、北海道、都府県の後継者確保率を示したグラフです。

地域別に見ると、『経営主が50歳未満』の経営が北海道で37・8％、都府県で19・5％、『経営主が50歳以上または年齢不詳で、就農している後継者がいる』経営が北海道16・0％、都府県23・9％、『経営主が50歳以上または年齢不詳で、就農予定の後継者がいる』経営が北海道2・3％、都府県3・0％を占めています。

図3　担い手確保状況（%）

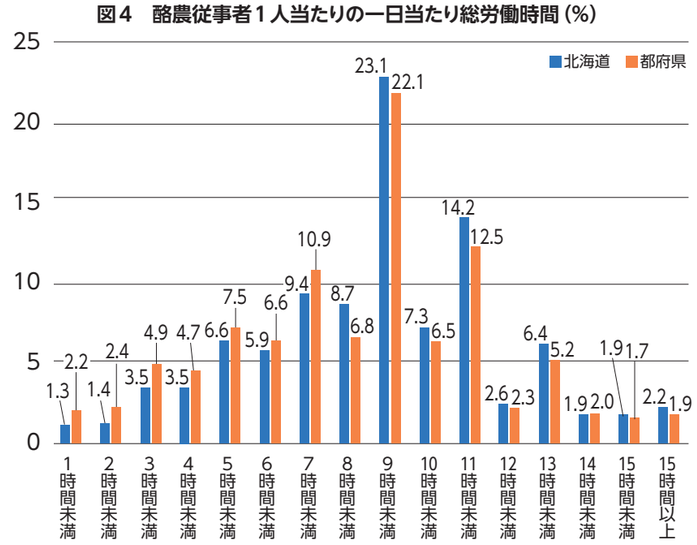


4 酪農従事者1人当たりの一日当たり総労働時間

図4は酪農従事者1人当たりの一日当たり総労働時間を示したグラフです。

地域別にみると、酪農従事者の総労働時間は北海道、都府県ともに8時間以上9時間未満の階層割合が高く、北海道23・1％、都府県22・1％と結果が出ています。北海道と都府県を比べると、総労働時間が7時間を超える割合は北海道が高く、北海道の総労働時間が都府県よりも長いことが分かります。

図4　酪農従事者1人当たりの一日当たり総労働時間（%）



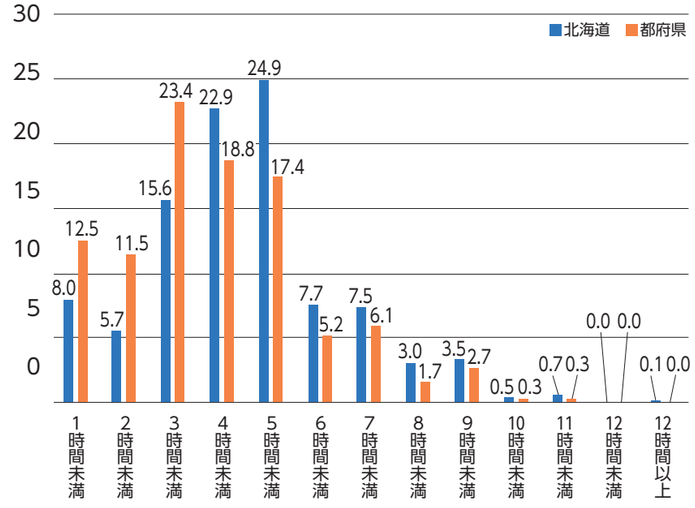
5 酪農従事者1人当たりの一日当たり搾乳時間

図5は酪農従事者1人当たりの一日当たり搾乳時間を示したグラフです。

北海道、都府県ともに、搾乳時間に関しては『2時間以上5時間未満』（北海道63・4％、都府県59・6％）を中心として「5時間未満」の従事者が7割以上を占めています。

その一方で、一日8時間以上搾乳をしている酪農従事者もおり（北海道4・8％、都府県3・3％）、そのほかの作業も考えると、労働時間が長くなってしまっているといえます。

図5　酪農従事者1人当たりの一日当たり搾乳時間（%）



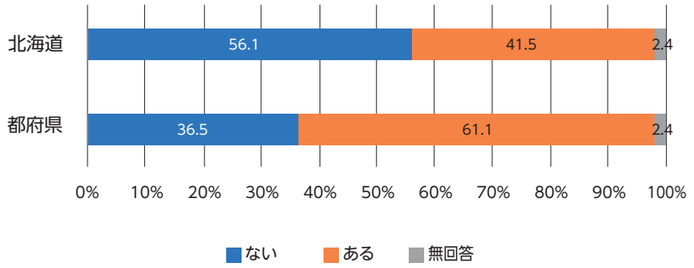
6 搾乳牛舎の空きスペースの有無

図6は北海道、都府県の搾乳牛舎空きスペースの有無を示したグラフです。

搾乳牛舎に空きスペースが『ある』という経営は、北海道41・5％、都府県61・1％でした。

都府県においては半数以上の牛舎に空きスペースがあり、牛舎の増築に投資をせずとも増頭ができる酪農家が一定数いることが読み取れます。

図6　搾乳牛舎の空きスペース有無（%）

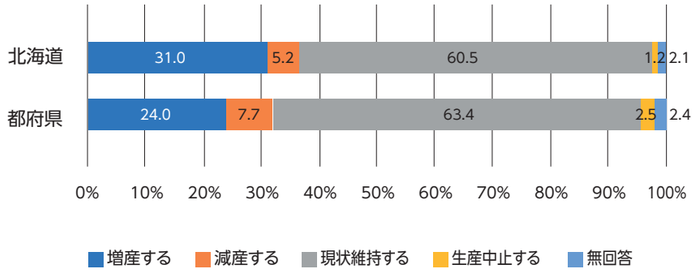


7 平成30年度の生乳生産計画

図7は北海道、都府県酪農家の平成30年度の生乳生産計画を示したグラフです。

『増産する』が北海道で31・0％、都府県で24・0％、『減産する』が北海道5・2％、都府県7・7％、『生産中止する』が北海道1・2％、都府県2・5％となっており、拡大意向（『増産』）が、縮小意向（『減産』）と廃業意向（『生産中止』）の合計を北海道で24・6ポイント、都府県で13・8ポイント上回りました。なお、30年度の生乳生産計画で最も多かったのは『現状維持する』で、北海道60・5％、都府県63・4％に及びました。

図7　平成30年度の生乳生産計画（%）



[今号の読者プレゼント]

プレゼント❶

「モーモープレゼントクイズ〜あれ! これ、なーに?」（3ページ）にご応募いただいた方のうち、**正解者3名様に酪農家オリジナル乳製品セットをプレゼント!**

プレゼント❷

「ミルク トーク」（10・11ページ）にご登場
寺田　心さんのサイン入り水筒を3名様にプレゼント!
※容量：275ml　材質：ABS樹脂
耐熱温度：80℃

プレゼント❸

「ミルククラブ セレクション」（24・25ページ）で紹介した
各牧場の乳製品セットを各3名様にプレゼント!
※A・Bのうち、ご希望の品をお書きください。
※当選された方には、牧場またはショップから直接お届けします。

A：土田牧場
ジャージー
レアチーズ
ケーキ8個セット

B：ぶんちゃんの里
ぶんちゃんの里
手づくりミルク
ジャム8個セット

■119号「モーモープレゼントクイズ」答え「①牛を見分ける標識」

牛が耳に付けている番号が記された黄色いタグは「耳標（じひょう）」といいます。牛を全国で一斉管理（トレサビリティー）するために個体識別番号を記載したものです。この番号で生年月日や性別、品種、母牛、出生地などが分かるようにデータ管理されています。

【個体情報】　2018年10月 1日 10時現在

個体識別番号	出生の年月日	雌雄の別	母牛の個体識別番号	種別
0123456789	2004.03.17	メス	0987654321	ホルスタイン種

【異動情報】

	異動内容	異動年月日	飼養施設所在地 都道府県	飼養施設所在地 市区町村	氏名または名称
1	出生	2004.03.17	北海道	河西郡中札内村	有限会社 ○○○○○○○
2	転出	2004.12.10	北海道	河西郡中札内村	有限会社 ○○○○○○○
3	転入	2004.12.10	北海道	河西郡中札内村	○○○○○○○○○育成牧場
4	転出	2005.11.26	北海道	河西郡中札内村	○○○○○○○○○育成牧場
5	転入	2005.11.26	北海道	河西郡中札内村	有限会社 ○○○○○○○
6	転出	2013.08.09	北海道	河西郡中札内村	有限会社 ○○○○○○○
7	搬入	2013.08.09	北海道	中川郡幕別町	○○○○家畜市場
8	取引	2013.08.09	北海道	中川郡幕別町	○○○○家畜市場
9	搬入	2013.08.09	北海道	帯広市	（株）○○○○○○○ ○○○○○ ○○○○
10	と畜	2013.08.09	北海道	帯広市	（株）○○○○○○○ ○○○○○ ○○○○

今号の表紙

タッチラグビーは、タックルの代わりに、手で"タッチ"することで攻守交替するラグビー競技で、ワールドカップも行われています。激しいコンタクトプレーがないため、年齢・性別を問わず、親子で楽しめるのが魅力！毎週末、東京都内の施設やグラウンドで、子どもたちにスポーツの楽しさを知ってもらうことをモットーに活動しています。

●城南ロビンズ（親子タッチ）　連絡先：jonan.robins@gmail.com
HP：https://robins-touchrugby.peatix.com/#

■今号プレゼント応募・おたよりの宛先は、こちら!

■応募方法：ハガキまたはメールに、プレゼント番号（❸は希望品名も）・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・本誌の入手先（見た場所）・記事への**ご意見やご感想**を記入してお送りください。
＊ハガキ、メールともに、1枚（1メール）に1品のご応募でお願いします。
■応募締め切り：2018年11月30日（金）※当日消印有効

● ハガキで
〒101-0044　東京都千代田区鍛冶町2-6-1
堀内ビルディング4階　ミルククラブ事務局
「○○○○（コーナー名を明記）」係

● メールで
パソコン・携帯メール、どちらからでもご応募いただけます。

milkclub@ghouse.jp

右のQRコードから、上記アドレス宛ての送信画面が出ます。

※プレゼント応募者が多数の場合は抽選とし、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、プレゼントに当選された方は、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。

■個人情報について
ミルククラブへの投稿、応募に記載の個人情報は、ミルククラブ事務局からの連絡、賞品発送に利用します。投稿はミルククラブ各種媒体に掲載する可能性があり、それ以外には、事前に承認を得ず、個人情報を利用しません。また、郵便物、Eメール等は適切に管理し、使用後は破棄します。

MILK CLUB　Vol.120
2018年10月1日発行
一般社団法人 中央酪農会議（ミルククラブ事務局）
〒101-0044
東京都千代田区鍛冶町2-6-1 堀内ビルディング4階
TEL:03-6688-9844（9:30〜17:00 土・日・祝除く）
FAX: 03-6681-5295
E-mail:milkclub@churaku.jp
MILK CLUB STAFF
齋藤　淳　［（一社）中央酪農会議］
三代　絵理　［（一社）中央酪農会議］
編集・制作　（有）G-HOUSE
※本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
MILK CLUB Vol.121は2019年1月1日発行予定です。

編集後記

★秋ですね〜。「花粉症」「暑がり」「寒がり」の私にとって秋は一番大好きな季節です。食欲とスポーツの秋でもあります。牛乳・乳製品を飲んで食べて、しっかり運動して、年末まで元気に過ごしましょう!!（S）

★今年は災害が多く、気が休まるヒマがありません。牛乳がなくなったお店の棚を見ると、寂しく、切ない気持ちになります。ありがたみをかみしめながら、これからも大事にいただこうと思います。（M）

★7月の取材時に感動したひまわりの花。楽しみに訪れた8月には一輪もなく、光陰の厳しさを垣間見せられたけれどそこには沢山の種子が育っていました。（K）

★これほどまでに自然災害に襲われた列島の夏。いまも愛する牛たちを見つめ、気遣い、胸押し潰されながら、それでも前を向き続ける"酪農家の力"を信じております。（J）

★学校給食が再開して牛乳の需給が厳しいところに発生した地震と大規模停電。でも酪農家や農協の皆さんは一丸となって頑張っています。食欲の秋。牛乳や乳製品を安心してお召し上がりください。（I）

★以前、長寿の方がどんな食生活を送っているかの番組で、必ず飲む飲み物の中に「牛乳」がありました。やっぱり牛乳は長寿の秘訣にも欠かせない飲み物なんですね。（ももも）

●ミルククラブは（一社）中央酪農会議のホームページでもご覧になれます。　★「ミルククラブ一覧」で検索してみてください。

あんなこと！ こんなこと！ 幅広く、おたよりを募集しています！

風の便り

「ニュージーランド酪農研修」

8月末、帰国した畜産（酪農）女子高生20人が研修成果を報告

日本畜産業界の未来を担う女性農業者リーダーを育成するプロジェクトとして、公益社団法人国際農業者交流協会が企画した事業「ニュージーランド酪農研修」（日本中央競馬会平成30年度畜産振興事業）は、女子農業高校生を、酪農が盛んで女性就農者の活躍が目覚ましいニュージーランドに派遣して、同国の酪農業を学んでもらう事業。全国の農業高校から73人の応募があり、審査を経て20人が研修生として選ばれました。

今年6月に、東京のニュージーランド大使館を訪問するなど、3日間の事前研修を実施。研修生それぞれがテーマを掘り下げてから、8月18〜28日、11日間の現地研修に臨みました。現地の学校での学習・実習や女性農業者との会合などを通して、酪農業の現状や後継者育成の仕組み、女性農業者の考え方などを学ぶ現地研修です。

その研修の「成果報告会」が帰国翌日、東京・国立オリンピック記念青少年総合センター内にて開催されました。テーマ毎に4グループ（5人構成）に分かれ、それぞれ発表。どの報告内容も充実しており、20人のこれからの活躍が期待されます。

※本誌P26で、4グループ各テーマによる研修成果報告や個々の感想・夢などを紹介していますので、ご覧ください。

NZ南端の町、インバーカーギルにある、サウスランド女子高校でも畜産に関する学習・実習が行われました。

読者からのおたより

● 6月末の「おいしいミルクセミナー」に初めて参加し、会場でミルククラブの冊子があること、PC検索もできることを教わりました。牛乳は大好きで、骨粗しょう症予防のため欠かさず飲んでいますが、酪農についてはあまり知りませんでした。また、酪農を学べる学校があることも知り、広く皆に知ってほしいと思いました。私事ですが、牛乳パックがたくさんあり、何かをと考え、ミシンで縫いトートバッグを作りました。
（静岡県　二口さん　女性70代）

● 今年、結婚しました。主人が牛乳大好きなので、牛乳使いの料理を研究中です。本誌掲載のミルク漬けタマネギ焼きなど作ってみます。今年は、わたしも夏バテ。牛乳で乗り切ります！ ちなみに主人は、小さいころから運動＋牛乳の生活を続けたおかげで、夏バテもせず、身長も180㎝になったのだと豪語しており、わが家の牛乳への信頼度はハンパないです。酪農家の皆様、いつも、おいしい牛乳をありがとう！
（山口県　松村さん　女性30代）

● 酪農家の"お嫁"です。独身のころは、酪農家の従業員や酪農ヘルパーをやっていました。牛大好きで、酪農がとても面白いです。ミルククラブをいつも楽しく読んでいます。雑誌に出てくる、酪農家さんたちの記事を読むと勉強になりますし、みんなも頑張ってるんだな!と励みになります。これからも酪農が、より良く、より盛んになっていくことを願います。
（北海道　大西さん　女性30代）

● いつも楽しくMILK CLUBを拝見しています！ 記事を読むと、日本の酪農の現状を知ることができて大変勉強になります。本誌を読んで、わたしも牛に携わる仕事がしたいと思い、酪農が学べる大学に進学しました。いまは牛を育てるサークルに入り、毎日かわいらしい牛に囲まれて幸せです。わたしの人生を変えてくれたMILK CLUBにお礼申し上げます。
（東京都　柳さん　女性10代）

● このところ連日、猛暑日が続き、熱中症の話題もよく耳にします。熱中症予防には水分補給が大事だということは知っていましたが、牛乳が熱中症対策にも適していることは知りませんでした。夏は毎年、夏バテになりがちなので、栄養豊富な牛乳を積極的に飲んでいきたいと思いました。家族そろって、牛乳＋運動の習慣を身につけていけるよう心掛けてみます。
（大阪府　老藤さん　女性30代）

● わたしは、いつも「酪農を未来につなぐ高校生たち」が一番好きで読んでいます。このような若者たちがいる限り、日本の酪農はまだまだ希望がもてます。ぜひ、頑張ってほしいです。これからもこのコーナーを楽しみにしています。
（富山県　浜本さん　男性40代）

● 5歳になる息子が牛乳大好きです。いままで生産者さんが、どんな思いで牛を育て、ミルクを出荷してるか、考えたことがなかったので、改めて生産者さんの思いが伝わってきました。おいしい牛乳が飲めることに感謝の気持ちでいっぱいになりました。
（長野県　青木さん　女性30代）

このたびの豪雨・台風・地震により被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様に、心よりお見舞い申しあげます。皆様の安全、そして被災地域の一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

北海道胆振東部地震並びに豪雨・台風災害に係る酪農経営復興支援のための義援金の募集

平成30年度は、深刻な豪雨・台風災害が相次ぎ、9月6日には北海道胆振東部地震が発生、各地域では生乳流通経路の寸断、大規模停電、乳牛及び施設への損害が発生しております。

災害発生の都度、農協等の関係組織が不休の対応に当たっておりますが、過酷さを増す気候変動や終わりの見えない活発な地震活動により生乳生産基盤はかつて無い打撃を被っております。

中央酪農会議では、この度の地震並びに豪雨・台風などの災害を被っている酪農家の支援に向け、9月14日より、下記のとおり義援金の募集を行うことと致しました。

義援金募集のご案内

●募集対象
今般の北海道胆振東部地震並びに豪雨・台風災害により影響を受けた酪農家への支援に賛同する方

●義援金の受付口座
- 金融機関　農林中央金庫　本店
- 口座番号　普通預金　7509890
- 口座名義　中酪胆振地震他災害酪農義援金
（チユウラクイブリジシンホカサイガイラクノウギエンキン）

以上、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。