日本の酪農家と消費者をつなぐ

MILK CLUB

ミルククラブ

Vol. 129 2021 WINTER

ミルククラブ129号　令和3年1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 神田ビルディング 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

特集 **日本の牛乳・日本の酪農**
ー牛乳は国産100%ー

一般社団法人 **中央酪農会議**

ホクレン農業協同組合連合会／東北生乳販売農業協同組合連合会／関東生乳販売農業協同組合連合会／北陸酪農業協同組合連合会
東海酪農業協同組合連合会／近畿生乳販売農業協同組合連合会／中国生乳販売農業協同組合連合会／四国生乳販売農業協同組合連合会
九州生乳販売農業協同組合連合会／全国酪農業協同組合連合会／全国農業協同組合連合会

MILK CLUB
ミルククラブ

Vol.129 2021 WINTER

2021年1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 **酪農百科** Vol.12
安全・安心な生乳を、安心して届け続ける！

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」⑰
栃木県　しののめファーム

08 **ミルク トーク** MILK TALK
バターはマドンナ、チーズは主役、牛乳は父親。
台所で感じている、もう一つの物語
モデル・タレント　滝沢 カレンさん

10 **四季のミルク　～冬編～**
冬こそ！　栄養バランスの良い牛乳・乳製品で免疫機能を整えよう！

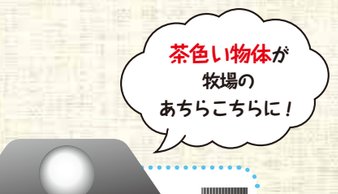
12 **ミルク レシピ** MILK RECIPE
牛乳やチーズ、生クリームで、笑顔あふれるヘルシーレシピを作ろう！

16 **ミルク ストーリー** MILK STORY
週末のメニュー　髙橋 陽子

18 **ミルククラブ セレクション** MILK CLUB SELECTION
酪農家などのオリジナル乳製品やJAタウン「酪市酪座」乳製品のご紹介

20 **中酪 VOICE**
飼養衛生管理基準の改正について

22 **ミルクのひろば**
読者からのおたより・読者プレゼント



茶色い物体が
牧場の
あちらこちらに！

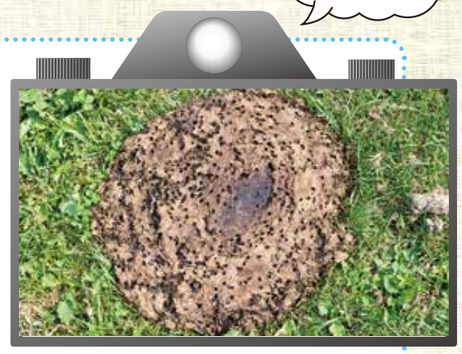
MOMO!

モーモープレゼントクイズ vol.19

あれ！ これ、なーに？ ★牧場や牛舎で見つけました★

今回の「あれ！これ、なーに？」は３択です。
①穴蜂の巣　②牛の糞　③猪の糞

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、23ページの「プレゼント①」をご覧ください。



安全・安心な生乳を、安定して届け続ける！

vol.12 酪農百科

牛乳・乳製品の原料となる「生乳」は、酪農家が大切に世話をした乳牛から、毎日、搾られています。皆さまが、安全・安心な牛乳・乳製品をいつでも食卓で味わっていただけるように、日本の酪農家と関係者は、この冬も変わらぬ努力を続けていきます。

◆2020年は経験したことのない1年に

2020年は、新型コロナウイルスの感染拡大により、世の中の皆さまと同様、酪農家にとっても経験したことのない１年となりました。

春先は生乳生産量のピークを迎える時期です。昨春は、新型コロナによる学校給食の供給停止や、観光業の停滞、飲食店の休業などにより、牛乳・乳製品の原料となる生乳の需要が大きく減少しました。生乳は、栄養豊富な反面、保存がききません。そんな生乳が行き場を失わずに済んだのは、酪農・乳業関係者による懸命な対応とともに、日本中からたくさんの応援があったから。ステイホームのなか、牛乳を飲み、ヨーグルトやチーズを食べてくれた皆さまがいたからです。本当にありがとうございました。

そして夏、状況は一転。そもそも夏は毎年、暑さで乳牛の体力が落ちて生乳の生産量が減少する一方で、牛乳を中心に生乳の需要が増加します。今夏は、連日の酷暑によって乳牛が大きなダメージを受け、都府県の生乳生産量が想定以上に減少しました。北海道から都府県への輸送量を最大限にして対応しましたが、新型コロナの影響により各地の学校で夏休みが短縮され、給食用牛乳を例年以上に多く製造しなければならなくなったことも影響し、需要に対して生乳が不足ぎみの状況に。さらに、北海道から都府県に生乳を運ぶ大型船が台風によってストップする事態も発生しました。

◆冬ならではのおいしさを。家族のまんなかに、牛乳。

コロナ禍の収束が見えぬまま、新しい年が始まりました。

冬は乳牛が元気になり、生乳の生産量が増える季節です。また、乳脂肪分やたんぱく質などの成分も高まり、栄養豊富でコクのある牛乳が楽しめて、免疫機能を支える効果も期待できます。

新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザなどさまざまな感染症が流行る冬に、しっかりと栄養を摂って強い体づくりをしてほしい。そんな想いも胸に酪農家は、安全・安心な牛乳や乳製品がいつでも食卓で味わえるように、この冬も変わらぬ努力を続けてまいります。

これからも、牛乳・乳製品を食卓に取り入れていただくとともに、酪農家への変わらぬ応援をよろしくお願いいたします。

季節による生乳の平均的成分変化　（市販品一例）

※無脂乳固形分とは、牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分で、たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなど、牛乳中の栄養をいいます。

※（一社）日本乳業協会HPより

しののめファームのイメージで制作したロゴを配した看板の前で。匡彦さん、晶子さんと長男の時志（ときさね）くん。

シリーズ「こんにちは！ 酪農家族」⑰

あとに続く酪農家への一筋の光たらんとして

後継者不足、戸数減少が続く酪農業界で、栃木県では5年ぶりとなる新規就農の牧場が昨年スタートしました。牧場主の前田匡彦（まさひこ）さん・晶子（あきこ）さんご夫妻はどちらも非農家出身。どのように酪農の道に入り、自分たちの牧場を構えるまでに至ったのか、実現までの道のりを伺いました。

“畑のおじさん”に憧れ「酪農家」を目指す

栃木県那須塩原市で2020年、「しののめファーム」を開いた前田匡彦さん。神奈川県で生まれ、東京都大田区で育った匡彦さんが、農業に関心を持つ原点となったのは、保育園での芋堀り体験でした。

「畑のおじさんに『掘ってみな』と言われて掘ると、土の中に芋がある。何もないところからどうやってこの芋ができるんだろう？ おもしろい！ と思いました」

それ以来、農業に縁のない環境でも、“畑のおじさん”になりたいと思い続けていた匡彦さん。しかし、母方の祖父母から母の康代（やすよ）さんが引き継いだ町工場を、ゆくゆくは長男の自分に継いでほしいと期待されているのを感じてもいました。

そこで、中学2年の進路面談のとき、「畑のおじさんになりたい！」と思い切って言ったところ、先生はそれを応援し、酪農を勧めてくれました。先生自身も、教員と農業どちらの道に進むか迷った時期があったそうなのです。

そして匡彦さんは、母の康代さんが見つけた北海道の酪農体験ツアーに参加し、夏休みに北海道へ。早起きはつらく、仕事も大変でしたが、牧場での2週間の生活はとても楽しく、「牛というでかい生き物を思い通り動かし、酪農への夢を語る酪農家が輝いて見えました。ああいう人になりたいと思ったのです」と、“畑のおじさん”のイメージは「酪農家」という具体的な姿に像を結びました。

工業高校に進学したものの酪農家への夢は固く、卒業後「座学が多い大学より、専門学校で実践的に学びたい」と茨城県にある鯉淵学園農業栄養専門学校に入学。ここで、のちに妻となる晶子さんとの出会いがありました。匡彦さんは農業学科の畜産加工コース、晶子さんは生活栄養学科の新入生同士。親睦を深めるための校内のダンスパーティーでペアになったのが、顔見知りになったきっかけでした。

匡彦さんは、3年生になると休学して1年アメリカに行き、帰ってきて晶子さんと再び出会い「素朴でいい子だなあ」とつき合い始めることに。

1年後、晶子さんは卒業。目標だった調理師となり、実家のある岩手県に戻って地元の給食センターに就職し、二人は遠距離での交際となりました。

自由学園那須農場で知った酪農教育ファーム活動の魅力

そして、匡彦さんも就職の時期を迎えます。酪農家への就職の難しさに直面するなか、那須塩原市にある自由学園那須農場に勤めていた元同級生から、「実家の牧場を継ぐことになったので、自分のあとに来ないか」と声をかけられ、見学がてら実習に行きました。（同農場は、1941年に設立された教育農場で、乳牛を飼育し酪農主体の経営を行っている）

広大な草地での放牧を目にし、関東地域にも放牧酪農があるんだ、と驚いた匡彦さん。当時の農場長は、自由学園の元先生で、この人の下で働きたいと思って就職を決めます。

人に教えることはできないと抵抗があった匡彦さんですが、覚悟を決めて入ってみたら、とても新鮮に感じました。

「生意気な生徒でもうまく盛り上げるとやる気を出したり、同じ言い方でも人によって伝わり方が違うなど、教えることでの気付きがあり、牧場を介した教育はとてもおもしろいと思いました」

そして、匡彦さんが就職して3年、2009年に結婚して、晶子さんが那須にやってきました。「すぐにパスタ屋さんでパートを始めましたが、彼は学生の頃から独立したいと言っていたので、いずれは牧場を開き、自分もそれを手伝うことになると思っていました」と言います。

牛舎とその奥に堆肥舎。右手の建物の向こうに飼料畑があります。

現在、搾乳牛が22頭と、出産予定の牛が9頭。木造の柱がきれいです。

牧場のロゴをプリントした家族おそろいのつなぎは、友人が作ってプレゼントしてくれたもの。

2.7haの畑でイタリアンライグラスを栽培。

赤ん坊の頃から牛舎に連れてきてもらっていた時志くんは、牛とも自然に触れ合っています。

子牛の哺乳は晶子さんの担当。時志くんも手伝います。

窮地のなか、農場長の重責を担い、3年で黒字化を達成

そんな日々のなか、突然襲ってきたのが、東日本大震災、その後の原発事故です。

東北から関東にかけて農林水産業全体が大きなダメージを受け、自由学園那須農場も例外ではありませんでした。自給飼料が使えなくなり購入飼料費の負担が増す一方、実習の受け入れはストップして教育指導料の収入がなくなりました。その時妊娠していた晶子さんは、里帰り出産のため、一時岩手県の実家に戻りました。

「これからどうするか？ 農場は再起できるか？ ということで皆が悩んでいましたが、経営側との面談の際、僕は酪農ができればいいと、楽観的なことを言ったんですよね」と匡彦さん。

「経験を積んで、理想とする酪農の形が見えてきていた。その時までの牧場がそれを実現できていたかというと、そんなことはなかったから、ああしたい、こうしたいという話をしました。原発事故があっても対策を工夫して、取り組んでいる酪農家もいる、と」

では農場長をしてくれと言われたものの、この機会に独立を考えていたため悩みました。学園の危機を救いたい思いもありました。その時、当時の事務長から「独立する前の実験だと思って、やりたいことをやればいい。もし失敗しても自分で負債を負うのではないから、思い切ってできるだろう」と言われたのが決め手となり、最終的には農場長を引き受けることを決断。

「教育的な要素も考えつつ、まずは土台の酪農業を整えることに集中しました。1年目は成牛のパフォーマンスを引き出す、2年目は育成牛、そして3年目に、完全に自分の計画の下での子牛も生まれて、黒字化を達成しました」

自分の意見や酪農の魅力を広く外に発信し始めて

晶子さんも岩手で長男の時志（ときざね）くんを出産して既に戻っており、約束の3年で結果を出したので独立しようとしたら、「中長期計画も」と引き止められます。そこで、「それまで牧場の内側の仕事に注力して経営が軌道に乗ったので、次は積極的に外に出ました」と匡彦さん。

自由学園における酪農教育ファーム活動の復活を発信、「日本酪農青年研究連盟」という全国の牛飼い仲間の組織の役員なども積極的に引き受け、「全国酪農青年女性会議」が毎年実施する酪農発表大会にも関東甲信越代表として出場し、全国大会に進みました。それらの発信の反応は顕著に返ってきて、手応えを感じました。

そして、周りの同世代の酪農家が経営者になっているのを見て、次は自分もと、いよいよ独立を決断します。

現在の場所に決めたのは、第三者経営継承にて、牛舎が使える状態・堆肥舎がある・畑があるという条件を満たしていたからです。また、先々やりたい酪農教育ファーム活動や、新規就農希望者が見学に来やすい、高速のインターから近くアクセスしやすい立地も魅力でした。

「最初の3年は大きな変化を求めず、経営の維持に集中します。僕は栃木県で5年ぶりの新規就農でしたが、僕の前に新規就農した『ばんずふぁーむ』の相場さんのときは20年ぶりでした。相場さん、そして僕が継続すれば、次も大丈夫だろうと思ってもらえる。継続している姿を見せることで次の新規就農につなげたいです」と匡彦さん。

戸数の減少に苦しむ酪農業界。その一筋の光になろうと、日の出を意味する「しののめ（東雲）」の名を付けた牧場は今、その歩みを始めたばかりです。

時志くんも手慣れた様子でエサ寄せの作業を手伝います。

搾乳は朝晩2回。晶子さんのエサやりと連携してタイミングよく作業していきます。

「マイペースに作業してます。未経験からでもできるようになるから大丈夫」と晶子さん。

使っていない重機を仲間が譲ってくれたりと、地域から応援されています。

「牛のポテンシャルを引き出すため飼料の調整を続けています」と匡彦さん。

ミルクトーク
MILK TALK

バターはマドンナ、チーズは主役、牛乳は父親。台所で感じている、もう一つの物語

自由で新しい形のレシピ本『カレンの台所』で食材への親密な視点を見せる滝沢カレンさんに、料理や牛乳・乳製品への思いを聞きました。

スターダストプロモーション所属。
小学館『Oggi』専属モデル

滝沢 カレンさん

1992年5月13日生まれ。東京都出身。ミスセブンティーン2008グランプリ。ファッション誌『Seventeen』『JJ』の専属モデル等を経て、現在は『Oggi』の専属モデルを務める。女優やタレントなど多面的に活躍。自由で斬新な言葉使いのキャラクターが注目され、バラエティー番組等でも引っ張りだこ。本が大好きで、自身のインスタグラムにも写真と共に短編小説のような長文のメッセージを投稿しており、人気を得ている。昨年、同SNSに投稿していた料理写真と物語のようなレシピをまとめた『カレンの台所』を出版。食材たちが感情を持って動き出す魅力的な文体で料理の楽しさがつづられ、作ってみたくなり元気が出る、不思議なレシピ本として話題を呼んでいる。

一緒に手をつないで料理をするレシピ本

最初にレシピ本のお話を頂いたときは、私と同じ味にしたい人なんかいるんだろうかって思ったんです。だから『カレンの台所』は、お手本じゃなくて、一緒に手をつないで料理するような本にしました。一人だと難しいけれど、友達とならできることってあるじゃないですか。自分は台所でこういうことを考えています、皆さんはどうですか？という感じで、初めて料理をする人や、久しぶりに料理をする人の隣に立ちたかったんです。地球にはこんな私もいて、こんな作り方をしてるんだよって。そうしたら、年齢性別問わず手に取ってもらえたみたいで、想像していた未来予想図とまったく違う図になりました。出して良かったとしか思えないですし、本当にうれしいです。

料理ごとに、主役も性格も違う〝物語〟がある

本には、私が台所で感じている物語を書きました。私は、服や食材にも感情があるって夢見ていて、今日はなんて言ってたんだろうな、なんて答えるんだろうなって思いながら料理をしているんです。例えば、野菜や調味料だけじゃなくて、乳製品にも性格があります。バターはマドンナ的な存在で、いつも気高く美しい感じ。高級だからパカパカ入れられないし、良い暮らしをしているから、しょうゆたちにもうらやましがられています。チーズは料理の最後に風のように現れて、主役を奪えちゃう存在。チーズが来たら、もう俺たちは脇役に回るぞってみんな言ってるんじゃないかな…。

でも牛乳は少し違う存在感で、みんなの父親です。他の調味料も生かすし、自分の味もしっかり守る。でもイタリア旅行なのかタイ旅行なのか、異国の匂いをさせてくれる旅好きでもあります。そんな食材たちの物語です。

手に取ってくれる人のことも考えて工夫もしました。本を読むとき想像するのが好きなので、絵や写真より先に、文字だけのページを入れたのは小さなこだわりです。私にとって挿絵って、頭を受け止めてくれる枕のようなもので、想像してから絵を見ると発見があるんです。だから、先に見せちゃうともったいないなって。他にもワクワク感が欲しかったので、料理の名前もシンプルにしています。もし「ビビン麺」の話をするなら、題名でどんなビビン麺かすべてわかっちゃうよりも、みんなが知っている土台から違う物語が始まった方が楽しいだろうなって。こうやって、中身全部を自由に作らせてもらいました。

信じて、自由に作らせてもらえたから頑張れた

最初の打ち合わせで「自分の物語を邪魔されたくないんです」って言ったんです。これの方が読みやすいよとか、これが世間だよとか、他の人の物語が入ってきてしまうなら、プロの料理家のレシピのほうがいいし、作らなくていいやって思っていて。そうしたら、自由に書いてくださいって言ってくれたんです。メニューも、私が作りたいものを尊重してくださいました。私は、誰か一人でも仲間ができる方が自分もやる気が出るんです。自分だけの夢だと、自分さえ良ければ諦めもできちゃうし、夢を変えることもできちゃうけど、仲間がいると、その人を裏切れないってなりますよね。レシピ本を作るときも、信じてくれたからには私も全力で考えようって頑張ることができました。頼まれたことこそ丁寧にするのが、自分なりのお礼だと思っています。今は誰かに手を引っ張ってもらっている私ですが、いつの間にか自分が引っ張っているような女性になるのが今の夢です。

私の頑張れる理由が牛乳・乳製品にはある

私はチーズが大好きで、乳製品はご褒美です。料理で使うのはバターが多くて、これも大切な存在です。長持ちするし、すぐになくなるものじゃないし、牧場さんの良いものを使わせていただいています。バター一つで本当に味が変わってきますし、牛を大事にして作られたバターは気持ちも伝わる気がします。牛乳も生乳100％（種類別・牛乳）にこだわっています。料理に混ぜると、食材たちも頑張ってくれるし、イキイキした味がするんです。

でも、私はいつの間にか当たり前に牛乳を飲んじゃっていたけど、きっとその裏には乳を搾ってくれる人と牛たちがいてくれるんですよね。牛乳・乳製品って急に出合うものじゃなくて、生まれたときから冷蔵庫にあるものだったから、私の中ですごく仲間意識が強いんです。学校でも毎日出てきましたし。だからこそすごく大きな役割だし、牛が背負っている気持ちも本当に大変だと思います。暑い日もあるだろうし、乳搾られたくない日もあるだろうし…。それを家族のような牧場の人たちが向き合って支えているって思うと、牛たちや牧場がもっともっと恋しくなります。チーズやバターや牛乳と、一緒に頑張っていけたらなって思いますし、今度、牧場に行こうって思う今日でした。

滝沢 カレンさんの
サイン入りマグカップを
3名様にプレゼント!
詳しくは23ページをご覧ください。

四季のミルク 冬編

冬こそ! 栄養バランスの良い牛乳・乳製品で免疫機能を整えよう!

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。

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、風邪やインフルエンザの流行も危ぶまれる今冬。新たな年も感染予防のため、栄養バランスの良い食事を第一に心掛け、免疫機能を整えましょう!

いま一度、確認を! 「免疫機能」と「感染症予防対策」

新型コロナウイルス感染症のほか、風邪、インフルエンザなど、ウイルス感染症との闘いが続いている今冬。この時期の冷えて、乾燥した空気は、ウイルスの活動をさらに活発にさせます。冬の感染症予防対策で特に実行したいのが、部屋の加湿と換気。なお窓を開けて換気する場合は、室内の人たちが体を冷やさないように、短時間で効率的に行う必要があります。

さて、人の体には元来、侵入したウイルスや細菌を排除し増殖を防ぐ2つの免疫システム「自然免疫」と「獲得(適応)免疫」が備わっています。自然免疫(リンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞や、白血球の一種であるマクロファージなど)は、細菌やウイルスを直接攻撃して排除。感染しても無症状で済む人は、この自然免疫の力が強い可能性があります。

一方、獲得免疫(リンパ球のT細胞やB細胞)は、自然免疫で食い止められず体内で増殖する病原体に「抗体」をつくって出動・攻撃します。この抗体の製造法は長く記憶され、同じ病原体が侵入しても速やかに出動・攻撃することができます(なお、インフルエンザウイルスのみ、毎年ワクチンが必要とされます)。

これらの免疫細胞をより丈夫にするためにも、毎日、十分な栄養を摂るように、食事を工夫していきましょう。

牛乳を毎日飲んで、元気にいこう!

■ストレスや低栄養に弱い免疫システム

感染症に備えるには、自然免疫と獲得免疫の双方がスムーズに作動できる状態を作っておくことが大切です。

特に、自然免疫は、不規則な生活やストレスの影響を受けやすいので要注意!

さらに、両免疫ともに「低栄養」になると、血清アルブミン値が低下して、抗体の産生が阻害されることが判明しています。

牛乳・乳製品が誇る高品質な「たんぱく質」に注目!

たんぱく質は、免疫細胞を含むすべての細胞や抗体の材料となります。特に注目すべきは、牛乳・乳製品に含まれるアミノ酸バランスに優れた乳たんぱく質!

その8割を占める成分「カゼイン」が消化される過程でできる「カゼインホスホペプチド」(CPP)は、カルシウムの吸収を高める効果があり、さらに腸管の免疫系にも直接作用して、数々の免疫細胞を活性化し抗体の産生を高めることが分かっています。

細胞内の情報伝達機能を担う「カルシウム」

カルシウムは、細胞内の情報を伝達するという重要な機能を担っており、免疫機能の正常な働きに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品のカルシウム含有量が特に多いのはよく知られていますが、その吸収性を高める仕組みも、しっかり備わっているのです。

このほか、牛乳や牡蠣(かき)などに多く含まれている亜鉛は、たんぱく質の合成に関わることから、風邪予防の栄養素にも挙げられています。

牛乳に含まれる「各種ビタミン類」にも感染予防効果が!

牛乳に含まれる各種ビタミン類の強い抗酸化作用(細胞が傷つくのを防ぐ働き)にも注目です。まず、ビタミンAには、成長促進や免疫機能の維持、皮膚等の粘膜を正常に保つ効果があり、病原体が体内に入るのを防ぎます。

ちなみに、緑黄色野菜などに多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAになるので、牛乳などと組み合わせたレシピの工夫もおすすめです。

また、ビタミンDはインフルエンザや、乳幼児の感染が多いRSウイルスなどの感染および重症化の予防に効果があるといわれます。牛乳にはこのほか、免疫機能の維持に欠かせない大切なビタミンB_2、B_{12}、パントテン酸なども含まれています。

※参考資料:(一社)Jミルク ファクトブック「免疫機能と感染症」

ジュニア世代へ

体温リズムを整えて全身の代謝をアップ!

●新年から生活スタイルを一新するのもアイデア。夜遅くまでインターネットを見たりゲームをしたり、生活が夜型になると遅寝遅起きのリズムとなり、体温のリズムもその分ずれ込みやすくなります。

そのままだと、朝は睡眠時の低体温のまま活動を開始しなければならず、体が目覚めないことで、動きや食欲が低下したままに。夜は逆に体温が高いまま、なかなか寝つけないという悪循環が生じます。

「早寝早起き」を心掛ければ、体温のリズムもくずれず、朝から元気に食事をしっかり、おいしく摂ることができます。また朝食は脳に必要なエネルギーを与え、腸内環境も活発化させ、体温も上げてくれます。体温が上がると、体の代謝が高まり免疫細胞の働きも活発化します。

どうぞ、食卓に牛乳・乳製品を! 不足しがちな栄養素も手軽に補給でき、より一層健やかな一日のスタートが切れるのではないでしょうか。

ミドル世代へ

感染症の重症化につながる、肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病に要注意!

●新型コロナウイルス感染症の重症化につながる基礎疾患として、肥満が主な原因とされる高血圧や糖尿病、高脂血症など、いわゆる生活習慣病(メタボリックシンドローム)が挙げられています。

これら生活習慣病の発症リスクを、牛乳・乳製品の摂取で低下できることが、近年の国内外の研究で発表されています。日ごろから朝昼晩の3食に、牛乳・乳製品を積極的に取り入れて、できたら運動習慣も身につけて、基礎疾患そして感染症を予防しましょう。

ところで、強いストレスや加齢は、ナチュラルキラー細胞の活性を低下させるともいわれます。おすすめは、「笑う」こと! 笑ってリラックスすると、副交感神経の働きが優位になってナチュラルキラー細胞が活性化されるのではないかといわれています。

シニア世代へ

「低栄養」は免疫機能を低下させるほか、ロコモやフレイルも招く!

●自然免疫、獲得免疫ともに大きな影響を受けるのが「低栄養」です。特にシニアの場合は低栄養から、筋肉量、筋力の低下→ロコモティブ・シンドローム(骨や関節、筋肉など運動器の障害により歩行や日常生活に支障がでる状態)→引きこもりがちによるフレイル(身体的、精神的、社会的虚弱の状態)→やがて寝たきり、というような流れを招く恐れがあります。

この予防策は、適度な運動と栄養、特にたんぱく質を多めにとって、筋肉を鍛え維持すること。軽めの体操でも毎日、筋肉を鍛え維持することで体温もアップします。また、40℃くらいのぬるめのお風呂に15分ほどゆっくりつかることで、副交感神経が優位になり末梢組織の免疫機能も活発になります。温めた牛乳なども、末梢血管を広げて体温を上げ、胃腸を刺激して深部体温を上げてくれます。

MILK RECIPE

牛乳やチーズ、生クリームで、笑顔あふれるヘルシーレシピを作ろう!

令和3年もよろしくお願いします!

料理研究家
佐藤わか子先生

木枯らしが吹き、空気も乾燥し、各種ウイルスが元気になる冬の到来です。私たちのウイルス感染予防に、室内の換気や加湿は強力な味方になります。

そして、栄養バランスの良い食習慣で、丈夫な体づくりを! 特に免疫機能を高めることで注目される、高品質なたんぱく質やビタミン類が豊富な牛乳・乳製品を、一日3食に上手に取り入れて、楽しくクッキング! おいしい食事を!

鮭のクリームパイ焼き milk 3

<材料:2人分>

- 生鮭(皮と骨を取り4等分に切る)……2切
- 玉ねぎ(スライスする)…1/2個
- しめじ(石づきを取り小房に分ける)……50g
- 小麦粉……大さじ2
- 牛乳……300mℓ
- コンソメの素(顆粒)…小さじ1
- ゆで卵(6等分に切る)…1個
- ブロッコリー(小房に分け塩ゆでする)……70g
- 粉チーズ……大さじ2
- 冷凍パイシート……150g
- 塩、こしょう……各少々
- オリーブオイル、卵黄…各適量

<作り方>

①オリーブオイルを入れたフライパンに鮭を入れ、中火で両面を焼く(鮭はくずれてもOK)。玉ねぎ、しめじを入れ、しんなりするまで炒める。

②小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、コンソメの素を入れる。とろみがついたら粉チーズを入れ、塩、こしょうで味を調える。ゆで卵、ブロッコリーを混ぜ、耐熱容器に入れる。

③常温のまま5分置き、1cm幅に切ったパイシートを、❷に格子状につけ、端は器に押し付けるように、しっかり留め、上に卵黄を溶いたものを塗る。

④200℃のオーブンで15~20分焼いて出来上がり!

きな粉としょうが入りホットミルク milk 1

牛乳レシピ

<材料:1人分>

- 牛乳……200mℓ
- きな粉……大さじ1と1/2
- しょうが(すりおろし)……小さじ1
- 黒糖……大さじ1/2

<作り方>

①きな粉と黒糖を入れた耐熱用のマグカップに、牛乳をまずは100mℓ入れ、よく混ぜる。残りの牛乳100mℓも加えてさらに混ぜる。

②600Wのレンジで、1分30秒~2分間加熱した後、しょうがを入れ、混ぜて出来上がり!

ショコラムース milk 4

<材料:3~4人分>

- スイートチョコレート(包丁で削る)……80g
- 牛乳……300mℓ
- 生クリーム……100mℓ
- 砂糖……大さじ3
- 粉ゼラチン(水大さじ2で、ふやかしておく)……5g
- 生クリーム、ブルーベリー、ラズベリー、ミント…各適量
- 粉糖……お好みで

<作り方>

①鍋に、牛乳、砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。水でふやかした粉ゼラチンを入れて、しっかり溶かす。生クリームを加えて混ぜる。

②チョコレートは湯煎しながら、ゆっくりとかき混ぜて溶かす。

③❷が冷めないうちに、温かい❶を少し入れ、混ぜ合わせる。また少し入れて、混ぜ合わせることを繰り返し、すべて入れたら濾し器で濾す。氷水で、とろみがつくまで冷やし、100mℓグラス3~4個に盛る。

④最後に、泡立てた生クリーム、ブルーベリー、ラズベリー、ミントをトッピングし、お好みで粉糖を振って、召し上がれ。

鶏肉とたっぷりにんにくのクリーム煮 シュクメルリ風 milk 2

<材料:2人分>

- 鶏もも肉(脂を取り6等分に切る)……1枚
- にんにく(みじん切り)……小さじ5
- 牛乳……100mℓ
- サワークリーム……50g
- 塩、黒こしょう……少々
- オリーブオイル……大さじ1
- 粉唐辛子、イタリアンパセリ……各適量

<作り方>

①鶏肉に塩、黒こしょう少々で下味をつけ、オリーブオイルをひいたフライパンを中火に熱し、皮を下にして入れる。皮がこんがりと焼けたら裏返し、中まで火を通す。

②鶏肉を片方に寄せ、空いたところに、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。

③❷に牛乳、サワークリームを入れて混ぜ、サワークリームが溶けたら、塩少々で味を調える。

④器に盛り、粉唐辛子、みじん切りにしたイタリアンパセリをのせる。

生クリームレシピ

fresh cream 1

ブロッコリーソースのクリームパスタ

<材料：2人分>

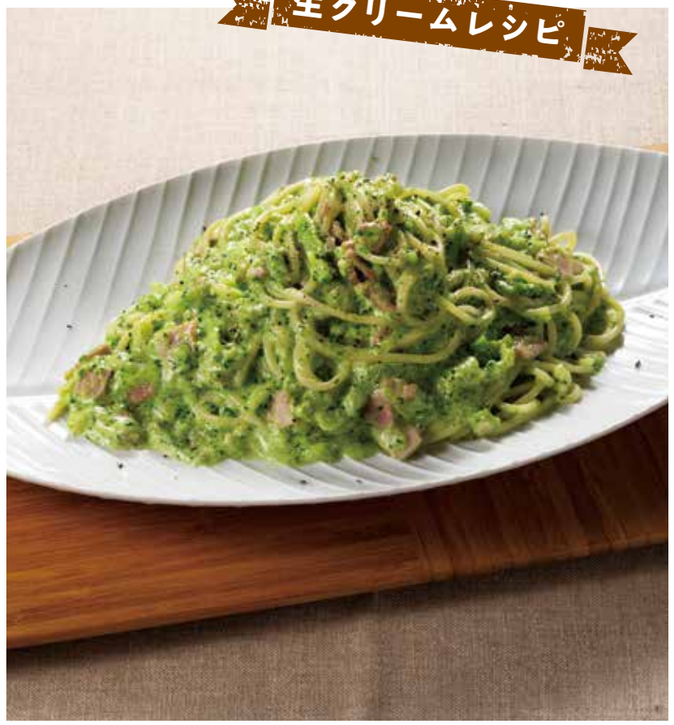
- スパゲティ（1.6㎜）……160g
- ブロッコリー（小房に分ける。茎は小さめに切る）……200g
- ハム（7～8㎜角に切る）……30g
- にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
- 生クリーム……100mℓ
- 粉チーズ……大さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩、黒こしょう……各少々

<作り方>

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を入れ、スパゲティをゆでる。ブロッコリーは、スパゲティのゆで時間の残り8分前に入れてゆでる。

②スパゲティをゆでている間に、フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらハムを入れて炒める。

③フライパンに❶のブロッコリーを入れヘラでつぶしてから、❶のスパゲティ、生クリーム、粉チーズを入れる。軽くとろみがついたら、塩で味を調え、器に盛る。黒こしょうをふって、召し上がれ。



fresh cream 2

さつまいもクリームとあんこのケーキ

<材料：2人（6個）分>

- さつまいも（皮をむき、1cm厚さに切る）……300g（大きめ1個）
- 生クリーム……150mℓ
- 砂糖……30g
- あんこ（1個に小さじ1）……大さじ2
- ラム酒……少々（無くても可）
- カステラ（お好みの厚さで、直径6cmの丸型に切る）6枚分
- アーモンドスライス、レーズン……各適量

（※さつまいもクリームは多めにできます。）

<作り方>

①さつまいもは水で洗い、鍋に入れる。かぶるくらいの水を注ぎ入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまでゆでる。

②❶の水気を切り、ボウルに入れ、麺棒やマッシャーでつぶす。さつまいもが温かいうちに砂糖を入れる。砂糖が溶け、なめらかになるまで、ゴムベラで混ぜる。

③裏濾（こ）しして、生クリーム、ラム酒を加えてから、しぼり袋に入れる。

④カステラにあんこをのせ、❸を渦巻き状にしぼる。乾煎（からい）りしたアーモンドスライスやレーズンを飾って出来上がり!

チーズレシピ

cheese 1

クリームチーズと明太子の卵焼き

<材料：2人分>

- 卵……3個
- 明太子（薄皮を取り、ほぐす）……15g
- クリームチーズ（1cmの棒状に切る）……18～20g
- 青じそ……4～6枚
- みりん……小さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- 塩……少々
- サラダ油……適量

<作り方>

①ボウルに、卵、ごま油、塩、みりんを入れ、卵の白身が切れるようにしっかりとかき混ぜる。

②青じその茎を横向きにして、2～3枚並べ、明太子、クリームチーズをのせ、残りの青じそ2～3枚を上にかぶせておく。

③卵焼き器を熱してサラダ油をひき、キッチンペーパーで拭く。菜箸に卵液をつけて卵焼き器に置き、一瞬で卵液が固まったら❶の卵液を、まずお玉1杯分入れる。均一に広げ、奥から4cmほど空けて❷をのせ、手前側に巻いていく。これを奥に移動させ、キッチンペーパーで卵焼き器全体に油をひく。さらにお玉1杯の卵液を入れ、巻いた卵の下にも入れて卵液を均一にし、半熟状態になったら巻いていく。これをもう1回繰り返す。

④❸を取り出し、形を整えて粗熱をとり、6等分にして、器に盛る。

cheese 2

モッツァレラチーズの味噌漬け

<材料：2人分>

- モッツァレラチーズ……1個
- 味噌……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 青じそ、海苔、ゆずこしょう、黒こしょう……各適量

<作り方>

①食品用保存袋に、味噌、みりんを入れ、袋の外から混ぜる。水気を切ったモッツァレラチーズを入れ、調味料をまんべんなくまぶしてから、中の空気を抜いて封をする。冷蔵庫でひと晩～一日置く。

②調味料を洗い流し、8㎜ほどの厚さに切る。それぞれ青じそ、海苔を巻き、器に盛る。お好みで、ゆずこしょう、黒こしょうをつけて食べる。

MILK
ミルク ストーリー
STORY

週末のメニュー

髙橋 陽子 Youko Takahashi
作家・イラストレーター
東京都出身、台東区在住。
武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科卒業
2012 年、集英社 第36回 すばる文学賞受賞。 著作「黄金の庭」
HP https://proton-t.blog.jp/

「おはよう」
明るい朝の光のさすマンションのダイニングテーブルでわたしがそう声をかけると、テーブルに広げたノートパソコンの画面の向こうから「おはんです」とおどけて返ってくる。
画面に映っている髭面の義之の後ろの窓からは、煉瓦造りのアパートの立ち並ぶ夜の街角がみえ、その手にはバドワイザーの缶が握られて、「そうか、むこうは金曜日の夜なのだ」と改めて思う。
「今週はそっちはどうだった?」
「今週は今日、地下鉄に乗って打ち合わせに行っただけでほとんどアパート。明日は週に一度の買い出しの日だから外出するけど」
夫の義之はアパレルの会社でデザイナーをしている。ニューヨークにある新進ブランドの下着ラインのライセンス契約のために二月に単身赴任したのだが、日本側であらかじめ作り提示したデザインに許可が下りず、現地でデザインし直し、ひとつひとつ打診しているうちに、一ヶ月の赴任予定だったのがひと月ふた月と帰国が伸び、夏も終わった。
「ブランド初のライセンス契約だし、いい加減な商品を出したくないって気持ちはわかるんだけどさ、適当なところで手を打ってほしいっていうのが本音」
そう口ではいうが、新進ブランドを会社に押したのは当の義之で、ブランドの意に沿う最高のデザインで日本発売を迎えたいといちばん願っていたのも義之だった。だからパンデミックから最も深刻な状況にニューヨークが陥っても、帰国はしないとわたしに頭を下げた。
義之の頑張りでブランドの許可もやっと下り、年内には日本で発売の予定になっている。わたしも見せてもらったが、シンプルでありながら切り替えの位置などちょっとした小技が効いていて、日本ではなかなかない下着のデザインだ。その手腕を買われた義之は、急に決まった同じブランドの部屋着ラインのデザインも任され、いまはその発表にむけ、日々パソコンに向かっている。
「クリスマスまでにはひと段落つけるから、正月には帰れると思う。お土産は何が欲しい? なんでも欲しいもの買ってあげる」
ジャージ姿の義之は週末だからか、リラックスしてみえる。ほぼ身ひとつで赴任した義之の身の回りにあるものは新しく向こうで買ったものばかりだ。英語もそれほど堪能ではなく、日本にいたときより、痩せたみたい。
なんにもいらない。義之が元気で帰ってくれば。といいたかったけれど、照れ臭くてそんなことはいえなかった。
「じゃあ、ハリーウィンストンのダイヤのネックレスが欲しい」
わたしがそういうのをきくと、画面の向こうで身体を大きく揺らせ、わっと笑った。
「うーん。ちょっと予算オーバーかも。ボーナスもあんまり見込めないしさ。コーチのバッグくらいで許してよ」
アパレル業界もコロナ不況で、命を張って頑張った義之でさえ、ボーナスがあまり見込めないという。部屋着ラインの発売が決まったのは、起死回生の意味もあるらしい。
「バッグなんかいらない。その代わり毎日、しっかり食事して」
面倒臭がりの義之の食生活は惨憺たるもので、日本から乾麺や缶詰を送っても、近所のファストフードで済ませてしまう。それすら、食べたり食べなかったりで健康が心配だった。
「毎日、食べた夕食を写真に撮って、メッセージで送ってって言ってるのに」
「信用ないんだから。だいたいそんなの面倒臭い」
義之が口を尖らせる。
「それなら、そっちも夕飯を写真に撮って送ってよ。僕がいないからって、高いステーキばっか食べてるんじゃないかって心配」
「大根の煮付けとか、魚の塩焼きとか、そんなのばっかり」
ダイニングテーブルには、昨夜の残りのひじきの煮付けがラップされている。
「ああ、そういうの食べたいなねえ、本当に撮って送ってよ。それ朝にみたら、なんだかいい一日が送れるような気がするし」
人の食べるものをみて、元気になれるというのも不思議だが、わからなくはない。
わたしもリモートワークとはいえあんがい忙しく、義之とネットに限っていた。その忙しさもひと山越えたところで、気持ちにやっと余裕が生じた。
「ねえ、週末だけでも、同じ食事しない?」
「どういう意味よ」
「わたしが料理のレシピを送るから、義之がそれを作るの。わたしも同じ日に同じ料理を作って、食べる」
「僕、料理なんか、野菜炒めくらいしかできないって知ってるじゃん」
「大丈夫。そっちでも手に入る食材で、義之でも作れる簡単レシピにするから」
「ええ?」とか、「無理だよ」とか義之はいったが、でも完全に拒絶しないのは満更でもないらしい。なんでもクリエイティブに通じることは嫌いではないのだ。
「さっそく明日から始めよう。買い出しに行くんでしょ? レシピは今夜中に送るから、スーパーで食材を買ってきて。料理ってけっこう無心になれるから、仕事の息抜きにもなると思うよ」
画面の向こうの義之はバドワイザーを煽り「わかったよ」と意を決したように腕を組んだ。
「そんなら、明日はクリームシチューにして」
クリームシチューは義之の好物だった。
「え? そっちにルーとか売ってる?」
「あっても英語で書いてあるんじゃわかんないから、一から作る」
「小麦粉と牛乳から? それってすごい高度な技だよ。わかってる?」
「やってみる。失敗しても、レシピ通りに作ったら食べられないことはないだろう」
いいだしたらきかないところは生涯変わらない気がする。それにしても、もっと早くこのアイデアを思いつけばよかった。でも、まだ遅くはない。栄養をつけて、クリスマスまで免疫を高めてもらわなくちゃ。
「じゃあ、わたしもこれから牛乳買ってこよう。ルーなしってわたしも初めてかも。お互いに失敗したりして」
わたしがいうと、義之が楽しそうに笑った。
「これならなんとか、クリスマスまで持ちそうだな」
そういって義之が、画面に手を伸ばしてくる。
わたしも手を伸ばして「早く、クリスマスにならないかな」と呟いた。(終わり)

illustration
Youko Takahashi

酪市酪座（らくいちらくざ）　～うしさんからのおすそわけ～

2020年10月、ネットショッピングサイト「JAタウン」にオープン！　－JA全農酪農部－

JA全農酪農部（全国農業協同組合連合会酪農部）はこのたび、「酪市酪座～うしさんからのおすそわけ～」を「JAタウン」に新規出店しました。コロナ禍で拡大しているEコマース（ネットショッピング）市場で、これから乳製品の販売を通じ、酪農の理解醸成につながるショップづくりに取り組んでいきます。

2020年はコロナ禍により、家庭用バターの消費が急増する一方、外出自粛により外食向けや土産菓子向けの業務用バターの需要が激減。この状況下、私たちは業務用バターと、消費者のバターニーズをマッチングさせるため、JAタウンを活用して業務用バターをご家庭に直接お届けする取り組みをスタート。「酪市酪座」では、今後も乳製品の販売はもとより、酪農情勢の情報発信などを通じ、消費行動や社会情勢の変化への対応を考えてまいりますので、ご支援をよろしくお願いします。

バターセット　¥4,100（消費税・送料込）

内容●【よつ葉 加塩ポンドバター】業務用（450g）×2個（北海道の大自然が育んだミルクの味わいとコクが生きたぜいたくな風味）●【雪印 食塩不使用ポンドバター】業務用（450g）×1個（パンやケーキ、お菓子作りに欠かせない食塩不使用タイプ）●【雪印 北海道ポーションホイップバター】100g（20個入り）×1袋（有塩バターをそのままホイップ。ソフトでパンにも塗りやすいプラカップ入りのポーションバター）

ケーキやお菓子作りに！バターをぜいたくに使いませんか？

バター・チーズセット　¥3,700（消費税・送料込）

内容●【雪印 芳醇ゴーダ大粒クラッシュ】業務用（200g）×1個（北海道生乳100%使用、独自の乳酸菌で熟成させた、通常のゴーダチーズの約2倍のうま味）●【よつ葉 3種のチーズ贅沢モッツァレラブレンド】120g×1個（ピザなど料理が一層おいしくなる、チーズの伸びが良い、マイルドな味わいのミックスチーズ）●【よつ葉 3種のチーズ濃厚コク旨ブレンド】220g×1個（グラタンやオムレツなどの料理を、より一層味わい深くするコクとうま味がたっぷりつまった濃厚な味わい）●【よつ葉 加塩ポンドバター】業務用（450g）×1個（北海道の大自然が育んだミルクの、コクが生きたぜいたくな風味!）

グラタン・ピザなどのパーティー料理に、どうぞ!

バター・パンケーキセット　¥3,800（消費税・送料込）

内容●【よつ葉 食塩不使用ポンドバター】業務用（450g）×1個（北海道の大自然が育んだミルクの味わいとコクが活きたぜいたくな風味。パンやお菓子作りにどうぞ）●【雪印 北海道ポーションホイップバター】100g（20個入り）×1袋（有塩バターをそのままホイップ。ソフトでパンにも塗りやすいプラカップ入りポーションバター）●【雪印 北海道コンデンスミルク】業務用（480g）×1個（北海道産生乳100%の練乳。フルーツにはもちろん、パンやヨーグルトにもどうぞ）●【よつ葉 バターミルクパンケーキミックス】450g×1個（小麦粉は北海道産の「きたほなみ」と「ゆめちから」を100%使用。砂糖とバターミルクパウダーも北海道産100%にこだわりました）

ふわふわパンケーキと濃厚バターで、優雅な朝食を!

■ ご注文・お問い合わせ

酪市酪座　～うしさんからのおすそわけ～
- ネットショッピングサイト「JAタウン」内にオープン!
- ホームページ／www.ja-town.com/shop/c/c3502/
- ※ホームページ内より、お問い合わせいただけます。

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！

全国の酪農家たち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、消費税や送料が含まれているもの（「込」表示）と、含まれていないもの（「別」表示）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。

熊本県阿蘇郡西原村　らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場

牧場おすすめ乳製品・肉製品セット　¥4,800（消費税・送料込）

世界五大品種の乳牛のミルクをブレンドした、牧場オリジナル乳製品と、国産・県産の牛・豚肉使用の安全安心な商品をお届けします。

内容●荒挽きウィンナー（3本）×1袋●チーズブルスト×1袋●モーモーハム×1袋●ボンレスハムスライス×1袋●あか鶏スモークチキン×1袋●カマンベールチーズ×1個●あそ野プレーン（100g）×1個●あそ野スモーク（100g）×1個

■ ご注文・お問い合わせ

らくのうマザーズ 阿蘇ミルク牧場
- 住所／〒861-2404　熊本県阿蘇郡西原村河原3944-1
- TEL／096-292-2100　FAX／096-292-2107
- ホームページ／http://aso-milk.jp
- 営業時間／10:00～17:00
- 定休日／年末年始、冬季休業あり（詳しくは電話にてご確認ください）

茨城県小美玉市　㈱小美玉ふるさと食品公社

ヨーグルト&プリンセット3000ブルーベリー　¥3,000（消費税込・送料別）

茨城空港がある小美玉市で乳製品を作っています。濃厚なヨーグルトはどれもオススメ!

内容●おみたまヨーグルト（500ml）×2本●のむヨーグルトブルーベリー（180ml）×2本●ゆずとハチミツのむヨーグルト（130ml）×3本●なめらかヨーグルト（100g）4種類（梅&ヨーグルト、金柑&ヨーグルト、ゆず&ヨーグルト、ブルーベリ&ヨーグルト）×各1個●でせーるふらんプリン（80g）×2個

※のむヨーグルトブルーベリーは、季節によりイチゴとなります。

■ ご注文・お問い合わせ

㈱小美玉ふるさと食品公社
- 住所／〒311-3413　茨城県小美玉市山野1628-42
- TEL／0299-56-6991　FAX／0299-56-6992
- ホームページ／https://www.omitamayogurt.jp/
- 営業時間／9:00～18:00　定休日／年末年始

熊本県阿蘇郡西原村　（有）山田牧場「ミルクの里」

山田牧場バラエティセット　¥3,600（消費税込・送料別）

震災を乗り越えて頑張ってます!「山田さんちの」新鮮なミルクで作ったバラエティ豊かなセットをご賞味ください。

内容●「山田さんちの」牛乳・カフェラテ（200ml）×各1本●同バター（200g）×1箱●同牛乳そうめん（180g）×1袋●焼きドーナツ×3個●バターがたっぷりはいった からいもジャム（90g）×1個●ミルクカステラ×1箱

■ ご注文・お問い合わせ

(有)山田牧場「ミルクの里」
- 住所／〒861-2402 熊本県阿蘇郡西原村大字小森1801-3
- TEL・FAX／096-279-2720
- ホームページ／http://www.yamada-milk.com/
- 営業時間／10:00～17:30
- 定休日／年中無休

兵庫県赤穂市　丸尾牧場　ジェラートショップTETE

ジェラート6個セット　¥2,860（消費税込・送料別）

乳質にこだわり「ハイクオリティーミルクアワード」を3年連続受賞した、牧場自慢の生乳を使ったジェラートです。

内容●12種類のフレーバー（リッチミルク、ミルク、赤穂の塩、黒ごま、チョコレート、ストロベリー、カフェ、きなこ、抹茶、マンゴー、ブルーベリー、キャラメル）の中から、お好きなジェラート6個をお選びください。

■ ご注文・お問い合わせ

ジェラートショップTETE
- 住所／〒678-0232　兵庫県赤穂市中広字東沖1992
- TEL／0791-56-6860　FAX／0791-56-6861
- ホームページ／http://www.gelatoshoptete.jp/
- 営業時間／11:00～16:00
- 定休日／日曜日

中酪 VOICE（ボイス）

衛生管理徹底するぞ！

飼養衛生管理基準の改正について

農林水産省は令和2年6月30日、家畜の伝染性疾病の発生を予防するため、家畜の所有者が最低限守るべき衛生管理の方法を規定している「飼養衛生管理基準」を改正しました。

ここでは、牛等に関して新設された基準をご紹介します。

1 改正の経緯

飼養衛生管理基準は、家畜伝染病予防法の規定に基づき、少なくとも5年ごとに再検討を行い、必要があると認められるときは、これを改正することとされています。このたびは、平成30年9月のわが国における26年振りの豚熱（ＣＳＦ）の発生及びアジア地域でのアフリカ豚熱（ＡＳＦ）の感染拡大を踏まえ、令和2年4月に「家畜伝染病予防法の一部を改正する法律」が公布されたことにともない改正されました。

牛等に関する基準で改正された項目は、①家畜の所有者の責務を新設、②飼養衛生管理に係るマニュアル作成並びに従業員及び関係者への周知徹底を新設、③野生動物での家畜伝染病の感染確認による発生リスクの高まりへの追加措置を新設、④衛生管理区域の考え方を明確化、⑤放牧制限の準備について新設、⑥愛玩動物の飼育禁止を新設、⑦衛生管理区域入口での更衣及び車両の乗降の際の交差汚染防止措置を追加、⑧畜舎入口における伝播防止対策として、靴の消毒による方法に加え、専用の靴に履き替える方法を追加、⑨ねずみ及び害虫の駆除について新設、⑩衛生管理区域内の整理整頓及び消毒の新設、⑪衛生管理区域から搬出する物品の消毒等を新設などです。

2 新設された牛等に関する基準

このたびの改正にともない、牛等に関して新設された基準は次のとおりです。

1 家畜の所有者の責務（令和2年10月施行）

家畜の所有者は、飼養する家畜について、家畜の伝染性疾病の発生の予防及びまん延の防止に対する責任を有する。関係法令を遵守するとともに、この規定を踏まえ、農場の防疫体制を構築し、農場の所在地域で飼養されている家畜の所有者その他の関係者と協力して衛生管理の意識を高め、衛生管理を行うこと。また、家畜の所有者以外に飼養衛生管理者がある場合にあっては、常時連絡が可能である体制を確保し、この取組について確実に当該飼養衛生管理者に実施させること。

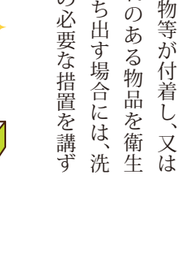
2 飼養衛生管理に係るマニュアル作成並びに従業員及び関係者への周知徹底（令和4年2月施行）

次に掲げる事項を規定するマニュアルを作成すること。マニュアルの作成に当たっては、獣医師等の専門家の意見を反映させること。従事者及び外部事業者が当該マニュアルを遵守するよう、当該マニュアルを印字した冊子の配布、看板の設置その他の必要な措置を講ずること。家畜の伝染性疾病の発生の予防及びまん延の防止に関する情報を従事者及び外部事業者に周知徹底すること。

①従事者が当該農場以外で行う動物の飼養及び狩猟における禁止事項
②海外渡航時及び帰国後の注意事項
③海外からの肉製品の持込み（郵便物による持込みを含む）に関する注意喚起
④農場内への不適切な物品の持込みの禁止
⑤可能な限り、工具、機材等を農場内へ持ち込まないための取組
⑥持ち込む工具、機材、食品等の取扱い
⑦猫等の愛玩動物の衛生管理区域内での飼育禁止
⑧野生動物の衛生管理区域内への侵入防止
⑨農場における防疫のための更衣
⑩手指、衣服、靴、物品、車両、施設等の洗浄及び消毒に関する具体的な方法、消毒薬の種類、作用時間及び乾燥時間等

3 家畜伝染病の発生リスクの高まりに対する準備（令和2年10月施行）

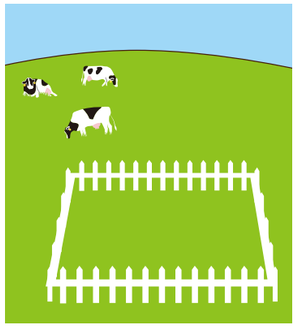
家畜の所有者は、野生動物が口蹄疫等の家畜伝染病の病原体に感染したことが確認されているなど家畜伝染病の発生リスクが高まっているものとして農林水産大臣が指定する地域（以下、「大臣指定地域」という）において追加措置を講ずることとなる次に掲げる①及び②について、平時からその取組内容を習熟しておくこと。



①当日に他の畜産関係施設等又は大臣指定地域に立ち入った者（農場の従事者、家畜防疫員、獣医師、家畜人工授精師、削蹄師、飼料運搬業者、集乳業者その他の畜産関係者を除く）及び過去一週間以内に海外から入国し、又は帰国した者を衛生管理区域に立ち入らせないようにすること（その者が、シャワーによる身体の洗浄その他の必要な措置を講じた上で、やむを得ず立ち入る場合を除く）。
②大臣指定地域において収穫された農産物等を自ら飼料、敷料等に利用する場合は、家畜保健衛生所に助言を求め、指導に従うこと。

4 放牧制限の準備（令和3年10月施行）

家畜伝染病予防法の規定に基づく放牧の停止又は制限があった場合に備え、家畜を収容できる避難用設備の確保又は出荷若しくは移動のための準備措置を講ずること。



5 愛玩動物の飼育禁止（令和2年10月施行）

猫等の愛玩動物について、衛生管理区域内への持込み及び衛生管理区域内での飼育をしないこと（愛玩動物の飼養を業務とする観光牧場等において、飼育場所を限定する場合を除く）。

6 ねずみ及び害虫の駆除（令和2年10月施行）

ねずみ及びはえ等の害虫の駆除を行うために殺そ剤及び殺虫剤の散布、粘着シートの設置その他の必要な措置を講ずること。

7 衛生管理区域内の整理整頓及び消毒（令和2年10月施行）

衛生管理区域内は、ねずみ等の野生動物の隠れられる場所をなくすとともに、病原体が侵入した場合に当該病原体が残存しないよう、不要な資材等の処分、除草及び資材、機材等の整理整頓等を行って、敷地を定期的に消毒すること。

8 衛生管理区域から搬出する物品の消毒等（令和2年10月施行）

家畜の排せつ物等が付着し、又は付着したおそれのある物品を衛生管理区域から持ち出す場合には、洗浄、消毒その他の必要な措置を講ずること。

ミルクのひろば

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！

写真提供：全農酪農部

風の便り

「第14回 全農学生『酪農の夢』コンクール」で京都府立農芸高等学校の生徒2人がW受賞！

昨年11月、「第14回全農学生『酪農の夢』コンクール」の受賞発表および表彰式が東京で開催されました。このコンクールは、将来の日本の「酪農」を担う畜産・酪農・農学等を学ぶ学生たちから『酪農の夢』をテーマに作文や論文を募集するもの。今回はコロナ禍にも関わらず、全国から146もの作品が寄せられました。

表彰式には、入賞者9名（会場に5名、リモート参加で4名）が招待されました。最優秀賞には、京都府立農芸高等学校　農産バイオ科・畜産コース3年生、宅間加鈴（かりん）さんの「じぃちゃんの想い～繋ぐ私の夢～」が選ばれました。また優秀賞にも、同校同科・同コース3年生、田中陽満莉（ひまり）さんの「Take a chance　～まだ見ぬ明日へ　酪農の新しい未来」が選ばれ、同校にとって輝かしいW受賞となりました。

京都府立農芸高等学校　農産バイオ科は、『ミルククラブ』110号の「酪農を未来につなぐ高校生たち」にも登場した、ハイレベルな牛づくりで注目される農業高校です。受賞した3年生の二人は、同校の日々の授業と実習を通して多くの経験や発見を重ね、自らの夢を熱く語っています。

●同コンクールの詳細は右記にアクセスしてください。　https://www.zennoh.or.jp/milk/award/student/index.html

宅間 加鈴さん

田中 陽満莉さん

※各QRコードでご本人の朗読を聞くことができます。

「第14回全農学生『酪農の夢』コンクール」の表彰式。（左から3人目が宅間さん、その右隣が田中さん。後方にご担当の先生たち）

宅間さんは、最優秀賞を受賞。

読者からのおたより

● 自分は将来、酪農経営をしたいと思っています。そのため、酪農を経営している人たちの記事を見ることができて、自分もこんな風になりたいと思えました。また、乳製品を使ったレシピも多くて参考になりました。イラストもかわいく良いなと思いました。
（東京都　児玉さん　女性10代）

● 頑張っている酪農家の方々の様子が分かり、牛乳を大事に飲みたいという気持ちになります。普段は知ることのできない情報が多いので、このような冊子があることはありがたいです。
（長野県　宮川さん　女性50代）

● 酪農家の戸数が毎年減り続けている統計資料を見て、前年比600戸減少にはショックを受けました。牛乳を毎日飲むという支援だけではなく、牛乳価格の値上げも認める消費者の支援も必要だと感じました。酪農家の皆さん、いつもおいしい牛乳をありがとうございます。
（神奈川県　五月さん　男性60代）

● 貴誌のおかげで、日本の酪農家さんのすごさ、牛乳・乳製品の素晴らしさがよく理解できました。全国の酪農家の皆さまに感謝です。免疫力を高める工夫「四季のミルク　秋編」が、よい勉強になりました。これから毎日、牛乳・乳製品の摂取を心がけて、家族みんなの健康増進に努めたいです。それに、さまざまなミルクレシピも興味深いです。「ミルククラブ一覧」で検索してHPもお気に入りに登録しました。バックナンバーも閲覧できて、うれしいです。これからも楽しみにしております。
（兵庫県　後中さん　女性40代）

● 35年間、中学校に勤務し、毎日、学校給食で当たり前のように牛乳を飲んでいたので、カルシウム摂取にはあまり気を留めていませんでした。しかし、退職してからは積極的にカルシウムを摂ることに気を配るようになりました。本誌を読んで、さらにバランスの良い食事に気を付けようと思いました。
（茨城県　小林さん　男性60代）

● 小学校で栄養教諭として働いています。牛乳が苦手な子どももいますが、たとえ低学年でも、子どもなりに「牛乳は体にいい」「牛乳を飲むと骨が強くなる」とは理解しているようで、頑張って飲んでいる姿が見られます。それを続けていると、学年が上がるにつれて、もう平気になっている、なんてこともよくあります。毎日提供することに意味があるんだなぁと感じます。貴誌を読むたびに、酪農家の方に感謝しなければと思いますし、それを子どもたちに伝えていきたいです。
（福岡県　横田さん　女性20代）

● 大学図書館に勤めるようになってから「ミルククラブ」をいつも楽しく読ませていただいています。子どもの頃から牛乳をたくさん飲み、牛乳命！ で育ってきました。レシピもとても参考になります。レアヨーグルトケーキを早速作りたいと思っています。今回は、大好きな姫野和樹選手が登場されていて、とてもうれしかったです。これからも、役立つ楽しい記事をよろしくお願いします。
（東京都　中島さん　女性50代）

● 図書館で何気なく手に取りましたが、読み応えがあって満足！ 128号だなんて、知らずにきて、とても残念に思います。牛乳は大好きで、毎日欠かさずに飲みますが、季節や気温で、エサや地域で、味が変わることに新鮮な感動がありました。なるほど"牛乳は生きている"のですね。
（福島県　青木さん　女性20代）

● 特集の「朝霞メイプルファーム」の記事に注目。皆で一つのチームになり意見を出し合い、そして牛一頭、一頭にセンサーを付けて、ハイテクに管理、エサも無駄なく、地元の物を利用してと、よく考えられていますね。ところで、バターが品薄の時期に、外国産バターを使ってみましたが、香り、コクが無く、日本のものはおいしいなぁと思いました。日本の酪農家さんたちを応援しています！ 頑張ってください！ ちなみに、娘の夢も酪農の仕事に就くことです！
（東京都　秋田さん　女性50代）

● 酪農家と結婚して、はや30年。何千頭もの子牛を取り上げて、哺育してきました。子牛はかわいくて、なぜか「もう、ねんねしなよ…」などと、赤ちゃん言葉で話しかけてしまいますが、私には幸せホルモンの「オキシトン」が出て幸せです。
（北海道　山田さん　女性50代）

● ミルクトーク、姫野選手の記事を読んで、超一流の選手は肉体的に恵まれていて、また超一流の指導者に師事していて、さらに、心の鍛錬ができているからこそ努力を惜しまない。だから、一流になれるのですね。これからもご活躍を祈っています。
（高知県　池本さん　男性60代）

● いつも興味深く読ませていただいています。日本の酪農の現状を知ることができ勉強になるのと、若い方が酪農を継ごう、さらに良くしようと頑張っている姿を知ることができて、消費者として牛乳が飲めるのは当たり前ではなく、多くの人の力によって成されていることを実感しました。そのほかにも、いろいろな資料が載っていて、食育指導にも生かすことができます。
（愛知県　金丸さん　女性30代）

[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」（8・9ページ）にご登場
滝沢 カレンさんのサイン入り牛のマグカップを3名様にプレゼント！
※ドイツKONITZ（コーニッツ）社のマグカップ（高さ12cm）

プレゼント❸

「ミルククラブ セレクション」（19ページ）で紹介した
乳製品セットを各2名様にプレゼント！

※A・B・Cのうち、ご希望の品をお書きください。
※当選された方には、ショップから直接お届けします。
※時期（春）により、若干内容が変わることがあります。

酪市酪座　～うしさんからのおすそわけ～

A：バターセット▶
●よつ葉　加塩ポンドバター●雪印　食塩不使用ポンドバター●雪印　北海道ポーションホイップバター

B：バター・チーズセット▶
●雪印 芳醇ゴーダ大粒クラッシュ●よつ葉　3種のチーズ贅沢モッツァレラブレンド●よつ葉　3種のチーズ濃厚コク旨ブレンド●よつ葉　加塩ポンドバター

C：バター・パンケーキセット▶
●よつ葉　食塩不使用ポンドバター●雪印　北海道ポーションホイップバター●雪印　北海道コンデンスミルク●よつ葉　バターミルクパンケーキミックス

今号の表紙

楽しく、元気に、みんなでミルク料理！

■128号「モーモープレゼントクイズ」答え「③自動給餌器」

自動給餌器は、粗飼料・配合飼料を自動で積み込み、運搬から給与まで全自動で行うことで、給飼作業の大幅な時間短縮・省力化を実現します。少量多回数給餌が手間なく簡単に実現できることで、常に新鮮な飼料を給与できるので、牛の"選び食い"や食べ残しを減らし、廃棄飼料の削減と、産乳量の増加が期待できます。

■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人（1枚・1メール）1品のご応募でお願いします。

■応募締め切り：2021年2月28日（日）※当日消印有効

● ハガキで
〒141-0032　東京都品川区大崎4-3-12
（有）ジーハウス（ミルククラブプレゼント応募）係

● メールで
milkclub@ghouse.jp
右のQRコードで、上記アドレス宛ての送信画面が表示されます。

※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。

編集後記

★ミルククラブ読者の皆様　明けましておめでとうございます。2021年。今年の干支は"丑（うし）"。酪農・ミルクの年です！ うっしっし……。今年は、昨年大変だった分を上乗せするくらい、素晴らしい年になることを願いつつ、今年もミルククラブをよろしくお願いしま～す。（S）

★最近、寒天にはまっています。牛乳で作って、黒蜜をかけて食べます。簡単でおいしい！（A）

★牛乳の白く温かい湯気が「アレ」を包み込み、ゆったりと遠い空にのぼって消えてゆく。今年は良い年になる。（K）

★"アフター・コロナ"といえる、希望のある新しい年が始まることを、切に願います。（J）

★コロナ禍の中、「ローカル」に立脚することの重要性が見直されています。酪農、農業はその核となる営みとして不可欠という認識が、より広く共有されてほしいと思っています。（T）

★外へ行ける、買い物に行ける、牛乳・乳製品が食せる。この事がどれだけ大切なことか、コロナ禍を通してよく分かりました。酪農家の皆さま、牛さん、本当にありがとうございます！（ももも）

MILK CLUB　Vol.129
2021年1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］
阿南恵美香 ［（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.130は2021年3月31日発行予定です。