

# ミルクであつたか冬レシピ



**Profile**  
**渥美まゆ美**  
(あつみまゆみ)  
 管理栄養士/  
 フードコーディネーター

株式会社Smile meal代表取締役。管理栄養士、フードコーディネーター。企業向け、地域向けの健康寿命を延ばす為の活動やセミナー講師、料理講師を担当。商品開発やメディア出演、出版などレシピ開発も多数。

## ミルクとろろそば



エネルギー(一人当たり)  
663kcal  
 カルシウム 195mg

### 材料(2人分)

- そば(乾)..... 2束
- 大和芋..... 200g
- 卵黄..... 2個
- 青ねぎ(小口切り)..... 大さじ2
- めんつゆ(3倍希釈)..... 100ml
- 牛乳..... 200ml
- 刻みのり..... 適量

### 作り方

- 1 そばは表示時間でゆでる。
- 2 大和芋はすりおろす。
- 3 めんつゆと牛乳は混ぜる。
- 4 ①を盛り付け②と卵黄をのせ、③をかける。青ねぎと刻みのりものせる。

めんつゆはメーカーの表示に合わせて水で割るところをミルクで割って濃度を調節してください。温でも冷でも美味しくいただけます。温の場合はめんつゆと牛乳は沸騰させる手前で火を止めるくらいが美味しく食べられます。卵黄と青ねぎを仕上げにのせて、雪景色のような冬らしいミルクそばです。

### 調理ポイント

風邪予防に欠かせないたんぱく源は卵黄とミルクから。そばはエネルギー代謝を助けるビタミンB群が豊富です。疲労回復や滋養強壮に良いとされるところろろを組み合わせて体の中から風邪に負けない体づくりを。

### 栄養ポイント

## Q4. お腹がゴロゴロする原因は?

**A** 牛乳を飲むことでお腹がゴロゴロしたり、下痢をしたりする症状を「乳糖不耐」といいます。小腸で牛乳に含まれる乳糖を分解する分解酵素が働かず、大腸で腸内細菌のバランスが崩れることが原因です。毎日少しずつでも牛乳を飲むことで、腸内細菌のバランスが改善されれば症状を抑えられる可能性があります。

### おすすめの飲み方

- 数回に分けて少しずつ飲む
- 温めたものをゆっくり飲む
- 毎日少量でも飲む習慣をつける
- 料理にプラスする



## Q5. 牛乳を飲むと虫歯になりにくい?

**A** 虫歯(う蝕)に予防効果がある食品として、世界保健機構(WHO)の報告で牛乳は「可能性あり」と記載されています。牛乳が効果を示す要因として次のことが考えられています。

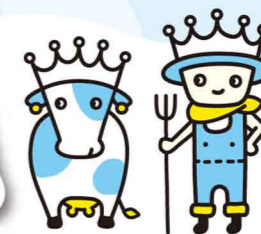
1. う蝕原因菌の産生した酸を中和する
2. 唾液分泌の促進
3. 歯の表面への菌垢(しこう)の形成阻止
4. カゼインやイオン化した牛乳中のカルシウムとリンによるエナメル質の再石灰化の促進



参考 (一社)Jミルク ● 知って納得!牛乳の種類 ● 乳脂肪のすべて ● お腹ゴロゴロはなぜ? ● 牛乳・乳製品の知識 より 厚生労働省 ● e-ヘルスネット より



# 牛乳Q&A



~牛乳の気になる疑問を解決!!~

## Q2. 牛乳の一日の摂取量目安は?

**A** 一日の摂取量おすすめは、コップ1~2杯程度。約200~300mlです。牛乳には200ml当たり227mgのカルシウムが含まれていて、これは成人女性の1日に必要なカルシウム量の約35%です。成長期のお子様やカルシウム不足の日本人には是非摂取していただきたい飲み物です。  
 ※どの食品でもそうですが、飲みすぎにはご注意ください。



## Q3. 牛乳を飲むと太る?

**A** 牛乳を飲むと太るというのは誤解です。牛乳に含まれる乳脂肪は普通牛乳の場合で約4%と決して多い量ではありません。また、乳脂肪に含まれる短鎖・中鎖脂肪酸は、他の脂肪酸に比べて体の中で燃焼されやすいのが特徴で体脂肪になりにくいのです。実際、牛乳が体重の増加に影響しないという研究報告もあります。



## Q1. 牛乳にはどんな種類があるの?

**A** 牛から搾ったままの乳を生乳(せいにゅう)といいますが、この生乳だけを原料にした、生乳100%のものは4種類です。

### 1. 牛乳

生乳を加熱殺菌しただけのもの。季節などにより成分は変動します。



### 2. 成分調整牛乳

生乳から水分、乳脂肪分、ミネラルなどの一部を除いて成分を調整したもの。

### 3. 低脂肪牛乳

遠心分離により生乳から乳脂肪分の一部を除去し、乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたもの。



### 4. 無脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分のほとんどを除去し、乳脂肪分を0.5%未満にしたもの。

### その他

#### 1. 加工乳

生乳に、脱脂乳、脱脂粉乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。

#### 2. 乳飲料

生乳や乳製品を主原料に、ミネラル、ビタミン、コーヒー、果汁など乳製品以外を加えたもの。

※乳飲料以外はすべて、無脂肪乳固形分(たんぱく質やビタミン、ミネラル等)が8.0%以上と定められています。

## 牛乳特集プレゼント



(一社)中央酪農会議から、「ミルク日記」と「ミルクジャパンTシャツ・XLサイズのセット」=写真=を抽選で**10名**様にプレゼントします。はがきに①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥性別⑦職業⑧牛乳特集の感想を明記の上、下記までお送り下さい。

〒102-8409 東京都千代田区一番町23-3

宛先 日本農業新聞広告部  
 「フレマルシェ 牛乳特集プレゼント」係  
 応募締切 ▶ 2019年2月28日(木)消印有効



ミルク日記



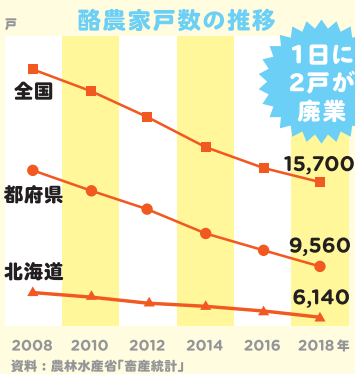
ミルクジャパンTシャツ・XLサイズ





# まもりたい 日本の牛乳

## 1 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。先が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、経営のむずかしさ。今の酪農には、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。

## 2 このままでは 日本の牛乳は、のめなくなってしまうかもしれません。



● 酪農家は、生産量をまもる努力をしています。廃業した牧場の牛を引きついでたり、一頭からしぼる量を増やしたり。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、はじ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。今、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の反面、とても傷みやすいもの。品質をまもるために、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のめる毎日、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。

## 3 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、国際価格が簡単にはね上がるということです。さらに今、すでに国際価格の水準そのものも上がっています。牛乳や乳製品のような、国を支える基礎的な食料は、輸入にたよらず、自分の国で生産していくことがとても大切です。

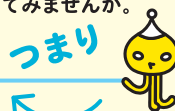


## 4 だから 日本の牛乳は、日本で。そして、酪農ができること。



● 酪農は、生乳をつくるだけではありません。牛のフン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。日本人にとってキホンの食料である牛乳と乳製品を、日本の酪農家が日本でつくる。その意味をみんなで考えてみませんか。

これからも牛乳を、のんでね!



# 牛乳は、生きています。

生きているから、味もひとつではありません。

牛乳は、牛からしぼった生乳を加熱殺菌したただけのものです。りんごの味がひとつずつちがうように、牛乳の味もひとつではありません。同じ牧場の牛でも、一頭ずつちがう。牛乳の味のちがいは、みなさんがひとりひとりちがうのと、同じなんです。

いろいろな理由で、牛乳の味は変わります。

### 牛の種類



日本の乳牛のほとんどはホルスタイン種です。

### エサ

主食 繊維質の多い草など。牛乳の乳脂肪を高めます。

おかず トウモロコシ・大麦などの穀類や、米ぬか、ふすまなど。無脂乳固形分(たんぱく質、乳糖、カルシウムなどミネラル)を高めます。

### 地域

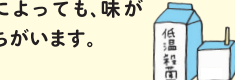
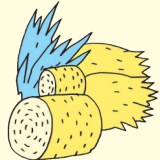
牛がすごす地方の気候や環境にも影響されます。

### 季節や気温

夏より冬のほうが味が濃くなります。

### 殺菌方法

生乳を殺菌するときの温度や長さなど、その方法によっても、味がちがいます。



MILK JAPAN

www.milkjapan.net

一般社団法人 中央酪農会議 指定生乳生産者団体