MILK CLUB

ミルククラブ

2015 特別版 SPRING

●安全・安心でおいしい牛乳をお届けするために

立ち向かえ！日本の酪農家

●暑くなる前に始めよう！

熱中症に負けない強い体づくり

アンケートプレゼント

30名様

おいしく！ヘルシーに！
初夏のミルク・レシピ

安全・安心でおいしい牛乳をお届けするために

立ち向かえ！ 日本の酪農家

ご存知ですか、日本で売っている牛乳は100%国産だということを。あなたの家の冷蔵庫にある牛乳も、お店に並んでいる牛乳も、全部、日本の酪農家が日本の牧場で大切に育てた牛から搾った生乳で作られています。

日本の酪農家の経営環境は、不透明な状況が続いていますが、安全・安心でおいしい牛乳を安定的にお届けするために、工夫と努力を続けています。そんな中から、3つの牧場の取り組みについてご紹介します。

●夢も草地も大きく広がっています。

岡山県真庭市　長恒泰治さん・泰裕さん

長恒牧場は、西日本屈指のリゾート地として知られる蒜山高原にあります。長恒牧場の草地からは蒜山を一望でき、遠方には中国地方一の名峰である大山も望めます。この雄大な景色が広がる草地は、乳牛のエサとなる牧草を自給するために、長恒泰治さんが長い歳月をかけて徐々に拡大してきたものです。

長恒牧場の歴史は、1974年（昭和49年）、酪農大学校を卒業したばかりの泰治さんが、1頭のジャージー牛を飼うことから始まります。以来、堅実な経営を心がけながら、少しずつ規模を大きくしてきました。今では30haの草地を有し、ジャージー牛とホルスタイン牛を合わせて100頭以上の乳牛を飼養しています。

現在、牛のエサ代や資材費などが急激な円安の進行も加わり高騰し、多くの酪農家の経営を圧迫しています。このような状況の中で、泰治さんは、エサを輸入に頼らず自分で作っていけば、外的環境に左右されずに経営を続けていくことができると確信しています。また、牧場の経営を盤石なものとし、近い将来には、泰治さんが理想とする夢の牧場を実現したいと考えています。

その牧場とは、訪れた人がゆったりした時間を過ごせる牧場です。牧場内には植栽や芝生を植えた美しい庭が広がり、施設には自分の牧場で作ったおいしい牛乳や乳製品を並べ・・・・・と、イメージはどんどん広がっていきます。夢の牧場が実現したら、それを長男の泰裕さんに託すつもりです。

泰裕さんは、後継者として泰治さんといっしょに丸6年、この牧場で働いてきました。地元の酪農団体の理事をしている泰治さんを見習い、自らは地元の「若い酪農家の集う会（通称わからく）」の役員を務めるなど、地域酪農のための活動にも積極的に取り組んでいます。

約40年、自分の理想の牧場を追い続けてきた泰治さん。父親の背中を追って酪農家となった泰裕さん。この二人の力を合わせれば、夢の牧場は、そう遠くない日に実現するかもしれません。

（写真❶）長恒牧場の草地に立つ長恒泰治さん（右）と泰裕さん（左）。奥には蒜山の雄大な姿が見えます。
（写真❷）長恒家の3世代が勢揃いしました。3代目のお孫さんは牛舎が遊び場です。
（写真❸）「わからく」には、泰裕さんをはじめ多くの若手酪農家が参加しています。

●食品の搾りかすなどを牛のエサに有効活用。

群馬県太田市　原口政行さん
東毛酪農業協同組合　大久保克己組合長

牛のエサ（飼料）には、牧草やわらなどの「粗飼料」と、トウモロコシや大豆といった穀物を主とした「濃厚飼料」があり、それらをバランスよく牛に与えます。日本では、濃厚飼料となる穀物のほとんどを輸入に頼っています。いま、輸入穀物の価格は高止まりしていることから、その代用として、また、栄養価の高い飼料資源として、食品残さを活用したリサイクル飼料が注目されています。

食品残さとは、豆腐かす（おから）や醤油かす、米ぬかなど、食品を製造する際に出た副産物などのこと。食品残さを効果的に活用できればコストダウンが可能になります。

群馬県太田市にある東毛酪農業協同組合では、12年前から独自のリサイクル飼料を製造してきました。太田市で親牛40頭を飼養する原口さんは、同組合のリサイクル飼料を長年使っています。牧草などは、可能な限り自分の牧場で栽培していますが、組合のリサイクル飼料は、品質も価格の面でも一年を通して安定しており、今後も使っていく意向です。

多方面で環境への配慮が叫ばれているいま、食品資源の有効活用は、社会全体の課題となっています。リサイクル飼料を活用し、牛乳の安定供給につなげることは、社会的にも、また食育という観点からも意義のある取り組みといえるでしょう。

（写真❶）原口さんの牛舎で。左側が原口さん、右側が東毛酪農業協同組合の大久保組合長。
（写真❷）リサイクル飼料の製造工場。撹拌した飼料がベルトコンベアーに載せられています。
（写真❸）ラッピングマシーンで飼料を密封し、乳酸発酵させて保存性を高めます。

●搾乳ロボットを使って省力化を図っています。

秋田県湯沢市　中村喜衛さん

中村さんの牧場では、人間の代わりに「搾乳ロボット」が牛のお乳を搾っています。牛がエサを食べている間に搾乳ロボットが牛の乳頭を洗浄し、ミルカーという機械を装着して搾乳します。こうした牛の個体データは、コンピュータで管理され、どの牛が、いつ、どれだけお乳を出したかなどが細かく記録されます。

中村さんの牧場では、搾乳ロボットの他に、指定した時間に牛にエサを与える自動給餌機、牛の糞尿を自動的に牛舎の外に排出するスクレイパーという機械を導入しています。こうした自動化により、中村さん一人でも、50頭ほどの乳牛を飼養できているそうです。

しかし、自動化してすべてが万全というわけではありません。搾乳ロボットは24時間稼働していますが、時には夜中でも故障することがあります。また、機械任せにしすぎると牛の病気や発情の発見が遅れてしまうこともあります。

中村さんは、作業の自動化で生まれた時間を、牛1頭1頭の体調管理や繁殖管理、牛のエサとなる牧草づくりなどに充てています。牛という生き物を扱う仕事には、やはり牛への愛情と、仕事に対する熱い思いが必要なようです。

（写真❶）24時間稼働の搾乳ロボット。牛がエサを食べている間にお乳を搾ります。
（写真❷）乳頭を洗浄後、センサーで乳頭位置を検知し、ティートカップで搾ります。
（写真❸）中村さんと自動給餌機。

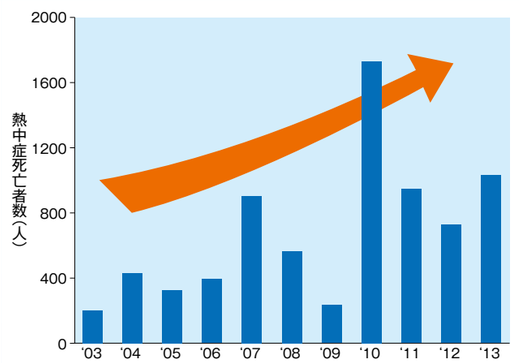
●暑くなる前に始めよう！

熱中症に負けない強い体づくり

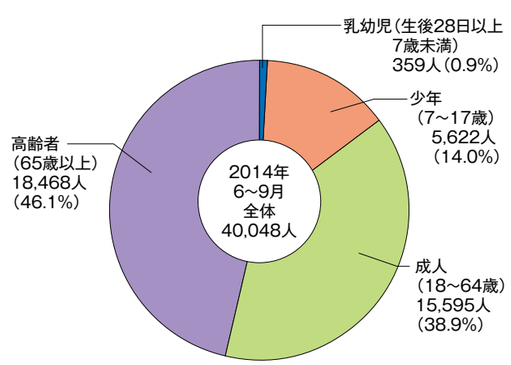
気温が30℃を超えたら、熱中症にご注意を！

温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。この暑さで心配なのが熱中症。とりわけ梅雨明け直後は、体が暑さに馴れておらず、熱中症患者が急増する傾向にあります。特に、大人より体温が上がりやすい子どもや、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者は注意が必要です。

体は高温多湿の環境に応じ、発汗することで体温の上昇を抑えて調節しますが、冷房が効いた室内での生活や運動不足などによって体温調節機能が低下している人が多く、それが熱中症の原因の一つとなっています。熱中症を予防するには、夏の到来前の5～6月から体づくりをするのが効果的。暑さに強い体をつくって、真夏も元気に過ごしましょう。



●熱中症で亡くなる人は増加傾向
「熱中症死亡者数」（厚生労働省2014年調べ）



●特に高齢者は熱中症にご用心！
「熱中症救急搬送者の年代別構成」（総務省消防庁2014年10月調べ）

「ややきつい運動＋牛乳」で、暑さに強い体をつくろう！

熱中症予防に牛乳が効果的！

ややきつい運動
＋
たんぱく質と糖質を含む牛乳などを摂取

↓

血液量の増加・血行促進

↓

体のすみずみまで血液が循環

↓

体温調節機能・体力が向上

↓

暑さに強い体になる

●熱中症対策として、暑さに強い体をつくるために、「運動＋牛乳」が効果的であることが最近の研究でわかってきました。

●夏到来前の5～6月に、「やや暑い環境」で、「ややきついと感じるくらいの運動」を、1日15～30分、週に3～4日行いましょう。さらに、その直後（30分以内）にコップ1杯の牛乳を飲みます。牛乳のような、たんぱく質と糖質を豊富に含んだ食品を摂取すると、血液量が増えます。

●血液量が増加すると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり、熱中症リスクを効果的に下げることができます。

なぜ、牛乳なの？

水分補給だけでは、熱中症対策は不十分です。汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物におすすめなのです。カフェインの利尿作用で血中水分が減ってしまうお茶などは、熱中症対策には不十分です。

●各世代の運動時チェック・ポイント●

●ジュニア世代
子どもは汗腺が未発達なので、発汗による体温調節が大人の3分の2程度しかできません。運動時は15～30分で休憩をとり、クールダウンしましょう。その時、牛乳を飲むと暑さに強い体になります。

●ミドル世代
年齢や体力、運動経験などで、何をどのくらい行えばいいのかは異なってきます。いつも運動している人なら軽いジョギング、あまり運動していない人なら速足でのウォーキングなど、息がはずむくらいの運動を。

●シニア世代
高齢者にとって「ややきつい運動」を継続するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」を取り入れるとよいでしょう。

●夏場の運動は、日中の炎天下で行うのは危険です。朝晩の比較的涼しい時間帯を選んで、無理のない範囲で行いましょう。
●適度な運動と牛乳の摂取は、生活習慣病の予防にも効果的。夏だけでなく、一年を元気に過ごす健康な体づくりをサポートしてくれます。

参考資料：一般社団法人Jミルク　「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」　「暑い季節も元気に過ごそう」

栄養バランスに優れた牛乳乳製品で、熱中症も夏バテも吹き飛ばそう！

暑さに負けない体づくりに 初夏のミルク・レシピ

料理研究家 佐藤わか子先生

おすすめメニュー

●栄養たっぷり！清涼感のある夏の新味！

自家製カッテージチーズとじゃこの和えもの

（1 人分エネルギー 269Kcal）

＜材料＞2 人分

■牛乳	1L
■レモン汁	大さじ2
■ちりめんじゃこ	大さじ2
■ミニトマト（4～6等分切り）	5個
■くるみ（炒って食べやすい大きさに砕く）	15g
■青じそ	2枚
■しょうゆ	大さじ1
■酢	大さじ1弱
■きび砂糖（ほかの砂糖でも可）	ふたつまみ
■エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1

＜作り方＞

❶鍋に牛乳を入れ、弱火で温める。沸騰する直前でレモン汁を入れ、優しくかき混ぜる。5分ほど弱火で煮て、布巾をかけたザルにあける。重石をして20分置く。固まったら、2cm角に切る。

❷鍋にオリーブオイル（分量外）を入れ、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。

❸ボウルにしょうゆ、酢、きび砂糖、エクストラバージンオリーブオイルを入れてよく混ぜ、❶、❷、ミニトマト、くるみを和える。器に盛り、ちぎった青じそをのせる。

●牛乳＋ビタミン C は、運動後の強い味方！

マンゴーとブルーベリーのジュース

（1 人分エネルギー 304Kcal）

＜材料＞1 杯分

■マンゴー（皮をむき、食べやすい大きさに切る）。＊冷凍マンゴーでも可	100g
■ブルーベリー	70g
■牛乳	200ml
■はちみつ	大さじ1
■レモン	適量

＜作り方＞

❶マンゴーは、ミキサーが回りやすい程度に冷凍する。（生のマンゴーの場合）

❷ミキサーに❶、牛乳100ml、はちみつ半量を入れ、撹拌し、グラスに注ぐ。

❸ミキサーを洗い、ブルーベリー、牛乳100ml、はちみつ半量を入れ、撹拌する。❷のグラスに静かに注ぎ入れる。最後に、レモンを添え、お好みで搾り入れる。

アボカドのジュース

（1人分エネルギー313Kcal）＊コンデンスミルクのかわりにはちみつの場合268Kcal

＜材料＞1 杯分

■アボカド	1/2個
■牛乳	200ml
■コンデンスミルク（コンデンスミルクのかわりに、はちみつ 小さじ2でも可）	大さじ2
■レモン汁	小さじ1

＜作り方＞

❶ミキサーに適当な大きさに切ったアボカド、牛乳、コンデンスミルク（または、はちみつ）、レモン汁を入れて撹拌する。

❷❶をグラスに注ぎ、角切りにしたアボカド（分量外）少々をのせる。

●初夏の味と香りを楽しんで。

冷製枝豆とじゃがいものポタージュ

（1 人分エネルギー 186Kcal）

＜材料＞2 人分

■枝豆（塩茹でし、さやから出したもの）	50g
■じゃがいも（皮をむきスライスする）	1個
■玉ねぎ（スライスする）	1/4個
■牛乳	200ml
■コンソメスープ	150cc
■バター	10g
■塩	少々
■イタリアンパセリ	適宜

＜作り方＞

❶じゃがいもは水にさらし、水気を切る。

❷鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、じゃがいもを入れて表面が透明になるまで炒める。

❸コンソメスープを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで蓋をして煮る。

❹粗熱をとってミキサーに入れ、枝豆、牛乳、塩を加えて撹拌する。

❺冷蔵庫で冷やし、器に盛る。イタリアンパセリ、枝豆（分量外）をのせる。

●鶏胸肉の疲労回復成分と相乗効果を発揮！

鶏胸肉のレモンクリーム煮

（1 人分エネルギー 233Kcal）

＜材料＞1 杯分

■鶏胸肉	1枚
■塩、こしょう、小麦粉	各適量
■いんげん	5本
■玉ねぎ（くし形切り）	1/2個
■牛乳	200ml
■バター	大さじ1
■小麦粉	小さじ1
■ノンワックスレモン（スライス）	2枚
■塩	少々

＜作り方＞

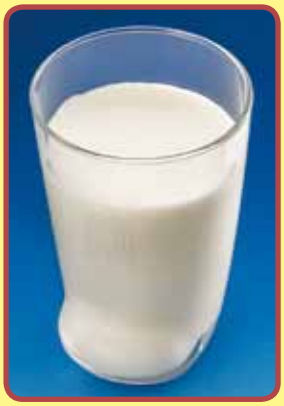
❶いんげんは塩茹でし、食べやすい大きさに切る。

❷鶏胸肉は厚みが均一になるように切る。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くつける。

❸フライパンにバター半量を入れ、❷を火が通るまでソテーして取り出す。鶏肉を炒めたフライパンに玉ねぎを入れ、軽く炒めて取り出す。

❹残りのバターを入れ、小麦粉を炒める。牛乳を少しずつ加えてとろみをつける。❸、いんげん、レモンを加えて軽く煮込み、塩で味を調える。器に盛る。

30名様にプレゼント！



ミルクレシピ（6ページ）で使用した、
ミルククラブのオリジナル・グラスを
30名様にプレゼント！

グラスは、底の部分が少し飛び出た靴のような形。
牛乳を飲み終わると、隠れていた牛と、牛の足跡が現れます！

●下記アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で30名様に、
「ミルククラブ・オリジナル・グラス」を差し上げます。

	質問	A	B	C
1	日本の酪農家の“工夫と努力”への理解が深まった	はい	どちらでもない	いいえ
2	牛乳が熱中症予防に役立つことがわかった	はい	どちらでもない	いいえ
3	レシピを作ってみたいと思った（もしくは実際に作ってみた）	はい	どちらでもない	いいえ
4	牛乳をもっと飲もうと思った	はい	どちらでもない	いいえ

●応募方法

ハガキで

アンケートの回答を明記のうえ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・記事へのご意見や感想をご記入いただき、下記「特別版アンケート」係宛へお送りください。

〒141-0032 東京都品川区大崎4−3−12　（有）ジーハウス（ミルククラブ特別版アンケート係）行

メールで

①milk@ghouse.jp 宛に空メールを送信（タイトル・本文は空欄でお送りください）。
②アンケート用のメールが届きます。
③メールに記載されているURLをクリックし、表示されたページでアンケート回答と応募要項をご記入のうえ送信ボタンを押してください。

※携帯電話・スマートフォンからは右下のQRコードでもアクセス可能です。
※右記アンケートフォームからでもご回答いただけます。 www.ghouse.jp/milk/

※応募締め切り：2015年5月31日(日)

※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。

日本の牛乳は、日本でつくる。
～牛乳は国産100％～

これからも、日本酪農への応援と
牛乳のご愛飲をよろしくお願いします。

編集・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　中央酪農会議　検索