# MILK CLUB
ミルククラブ

2019 特別版 SPRING

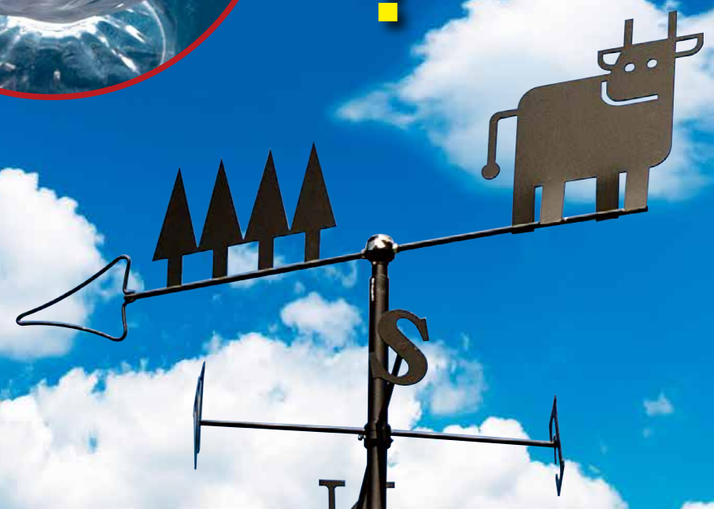
●価値ある牛乳を届け続けるために
**守れ！日本の酪農家**
**安全・安心 おいしい牛乳**

●牛乳の優れた健康効果に注目！
**栄養バランスの良い**
**食事で、春を元気に！**

## アンケートプレゼント 30名様

埼玉の牧場から
直送！
乳製品セット

元気にスタート！
春のミルク・レシピ



## ●埼玉の牧場から直送！乳製品セットを 30名様 プレゼント

Ⓐ

埼玉県上尾市　農事組合法人 榎本牧場
**「ジェラート 12 個セット」**
内容●カップ（140㎖）：ミルク2個、抹茶2個、イチゴミルク2個、生チョコ2個、小倉2個、カボチャ2個

Ⓑ

埼玉県日高市　有限会社 加藤牧場
**「乳製品セット」**
内容●生乳 100% ヨーグルト×1個（450g）、なめらかプリン（90 g）×６個、お任せチーズのセット

●下記アンケートにお答えいただいた方のなかから、抽選で 30 名様に、「埼玉の牧場から直送の乳製品セット」を差し上げます。

| | 質 問 | A | B | C |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 酪農家の努力と思いに理解が深まった | はい | どちらでもない | いいえ |
| 2 | 日本の酪農の現状について理解が深まった | はい | どちらでもない | いいえ |
| 3 | 牛乳乳製品の栄養について理解が深まった | はい | どちらでもない | いいえ |
| 4 | レシピを作ってみたいと思った。または実際に作ってみた | はい | どちらでもない | いいえ |
| 5 | 牛乳をいつも飲んでいる。または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、①住所・②氏名・③年齢・④性別・⑤電話番号・⑥冊子の入手場所・⑦記事へのご意見や感想・⑧ご希望のプレゼント（A・B のいずれか）をご記入いただき、下記「ミルククラブ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

**Web で** ブラウザを使って http://www.ghouse.jp/milk/ にアクセスしてください。
※スマートフォンからは右の QR コードでもアクセス可能です。
※うまくサイトにアクセスできない場合、milk@ghouse.jp にメールにて直接回答を送ってください。

**※応募締め切り：2019 年 5 月 10 日(金)**

※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。
本誌への投稿、応募に記載の個人情報は、当事務局からの連絡、賞品発送に利用する以外には使用しません。
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。

※日本唯一の酪農専門フリーマガジン「MILK CLUB」は、年 4 回発行の季刊誌です。
中央酪農会議のホームページ（http://www.dairy.co.jp/）からご覧いただけます。
（あるいは、「ミルククラブ一覧」で検索すると、簡単にご覧いただけます）

**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
国産の牛乳・乳製品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
ミルクジャパン 検索

## 日本の酪農家の取り組み

# 価値ある牛乳を届け続けるために

**埼玉県熊谷市「(株)ブルーバンブーファーム」会長**
**(埼北酪農業協同組合 組合長)　青木雄治さん**

関東平野のほぼ中央に位置し、日本一の猛暑の街として知られる埼玉県熊谷市。この地で三世代にわたり酪農を営んできたのが「ブルーバンブーファーム」の青木さんご家族です。一家で営む酪農の仕事の現在と、将来への希望について伺いました。

## ●祖父、父から息子たちへ受け継がれる牧場

牧場の創業は、1948(昭和23)年。雄治さんの父親の竹雄さんが乳牛を飼い始めました。それまで、水田、畑作、養蚕などを営んでいましたが、以来、乳牛を徐々に増やし、1963(昭和38)年には酪農専業となりました。

雄治さんの二人の息子さんも、長男の大輔さんが1996(平成8)年に、次男の洋介さんが2003(平成15)年に就農。2016(平成28)年には、大輔さんが経営を引き継いだのを機に牧場を法人化し、株式会社ブルーバンブーファームを設立。そして現在は搾乳牛約40頭、育成牛30頭を飼養しています。

後継者がなく廃業する牧場も多い日本の現状にあって、家族で酪農の仕事を発展させ続けている、頼もしい牧場です。

## ●分業で各人が専門の仕事に注力

現在、雄治さんはブルーバンブーファームの会長です。埼北酪農業協同組合の組合長も務め、また、酪農を通して「食」や「しごと」「いのち」の学びを支援する「酪農教育ファーム活動」にも深くかかわっています。雄治さんが委員長(取材当時)である埼玉県酪農教育ファーム推進委員会は、酪農家による出前授業「わくわくモーモースクール」の活動で、一昨年は埼玉県知事より「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞しました。

そして、長男であり社長の大輔さんは、牧草などの飼料生産を担当。現在、牧草を13ha、飼料用の稲を8ha、飼料麦を1haで栽培しています。「うちでは代々、自給飼料の生産に力を入れていて、作付け面積は拡大傾向にありますね」とのこと。近隣で廃業していく農家もいるので、その農地を借り受けて耕作したり、また、農作業の請負もしています。それだけの広さの農地を、さまざまな農業機械を使いこなすことで、ほぼ1人で耕作、管理しているというから驚きです。

「うちでは、愛着を持って20年、30年と使い続けている機械がたくさんありますが、効率化を図るため海外の最新農業機械の導入も考えています。でも高額なので難しく、戸惑っています」

そして、大輔さんが作った飼料を乳牛に与える、牛舎の仕事は次男の洋介さんの担当です。『牧草・穀物などの配合飼料・牧草』をワンセットにしたエサやりを1日4回行います。それも"牛の顔を見ながら"それぞれの牛の食欲や体調に合わせて量を調整。牛のベッドも、ゴムマットとたっぷりの麦ワラで快適に。徹底した清掃で、「牛が快適に過ごせることを第一に」管理しています。

熊谷市の夏の暑さへの対策も欠かしません。牛舎内に熱気がこもらないように、牛2頭につき1台の扇風機を設置。さらに「牛の体に高圧洗浄機で水をかけて洗って、毛刈り。夏場は毎日その繰り返しです」とのことで、牛の体を冷やして清潔に保ち、暑い時期も体力が落ちないように世話しています。

また、牛が水をたっぷり飲めるように、牛舎の水道の配管も太くしました。「牛舎は35年以上経ち、ウォーターカップ(牛が水を飲むための器)ももう三代目です」ということで、「施設も古くなっているので新しくしたいのですが、大規模な改修は費用がかかる。牛のために一番必要なところから順に、手直ししながら使っている状況です」といいます。

## ●6次化で、酪農の"価値"を発信

そしていま、ブルーバンブーファームの新たな目標が6次産業化(※)です。牧場内にジェラートショップを建設し、ブルーバンブーファームの新鮮な生乳(牛乳・乳製品の原料となる搾ったままの牛の乳)を原料に、ジェラートやケーキの製造販売と、"農場カフェ"の設立を計画中です。

「特産物のねぎや人参、大和芋などをつくる野菜農家とタッグを組み、直売所もやりたい。田舎の魅力、酪農の価値を発信して、地域おこしできたらと思います」と大輔さん。

そんな息子さんたちを見守る雄治さんが、思いを語りました。

「生産者は、毎日牛と向き合い、品質に注意して生乳を搾っています。その努力がもっと評価されるようになってほしい。これからの酪農の担い手を育てるためにも、おいしい国産牛乳をこれからも届け続けるためにも、そして食卓から牛乳が消えないように、牛乳の価値に見合う価格を考えていただくことが必要ではないでしょうか」

※農林漁業者(1次産業)が、農産物などの生産に加えて、食品加工(2次産業)、流通・販売(3次産業)も手掛ける取り組み。

❶ 皆で和気あいあいと牧場を営む青木さんご一家。
❷ 牧場は、雄治さんの妻の佐知子さんが丹精した樹木や花々に彩られています。
❸ 朝夕2回の搾乳。乳量、乳質とも「自信を持っています」と洋介さん。
❹ 洋介さんの妻の優子さんは元動物看護師。牛と触れ合う仕事が大好きです。
❺ 利根川河川敷に広がる牧草畑。ここだけで5ha。
❻ 麦・稲などのわらを1つ250kgの巨大なロールにして保管。
❼ ジェラートショップの設計図を見ながら計画を語り合う大輔さんと妻の美保さん、母の佐知子さん。
❽ 大輔さんはこれらの大型機械を使いこなし、広大な農地をほぼ1人で管理しています。

# 安全でおいしい牛乳を届け続けるために 乳価改定にご理解を

## ■主要食品が軒並み値上げするなかで

昨年から今年にかけて、食品などの値上げが相次いで発表されています。食品によっては年明けからすでに値上げが実施され、3月には冷凍食品やアイスクリーム、缶詰、練り物、4月には牛乳・乳製品、5月には飲料など、多くのカテゴリーの食品が値上げされる予定です。

酪農においても、酪農家から乳業メーカーに販売される飲用（牛乳、ヨーグルト等）向けの「生乳」の取引価格（乳価）はここ4年間据え置かれていましたが、2019年4月から1キロ当たり4円の引き上げが行われます。

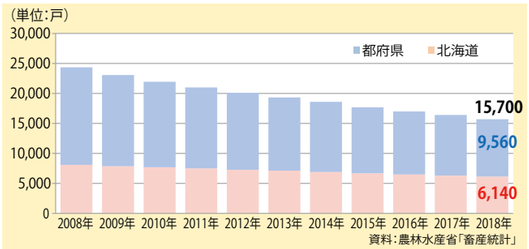
## ■牛乳が飲めなくなる？という危機感

生乳価格の引き上げは、牛乳や乳製品などの製品価格に影響します。今回、乳業メーカーが値上げを受け入れた背景のひとつに、このままの乳価では、生乳を生産してくれる酪農家が立ち行かなくなる状況があるといわれています。

酪農家戸数は、全国で1万5,700戸（2018年2月時点）ですが、これは10年前の約6割、40万戸を上回っていた昭和30年代後半の4％以下の戸数です。近年、毎年約700戸ずつ減り続けていて、酪農家の減少には歯止めがかかりません。さらに、生乳生産量はこの15年間で100万トン以上、約15％減少しています。

酪農は乳牛相手の仕事ですから、毎日作業をしなければならず、労働時間が長くなりがちです。また、飼料や燃料価格の高止まり、設備更新費の増加、自然災害のリスクなど、その厳しさから、後継者不足が課題となっています。このまま酪農家が減り続ければ、日本国内での生乳生産ができなくなって、牛乳乳製品の安定供給ができなくなるという、酪農業界全体の危機感があるのです。

●酪農家戸数の推移



## ■牛乳は国産100％！

現在、牛乳は国産100％です。鮮度が重要で要冷蔵品である牛乳を輸入しようとするのは、現実的ではありません。

また、世界の牛乳・乳製品はほとんどが自国で消費されていて、輸出に回る量は多くありません。日本の生乳の需要量は増加傾向にありますが、人口の増加により、世界的にも今後需要が増えると予測されています。さらに、輸入乳製品は国際情勢の影響を大きく受け、価格が常に変動します。日本が買いたいと思っても、簡単には買えない可能性が高く、安定的な輸入が続く確証はありません。

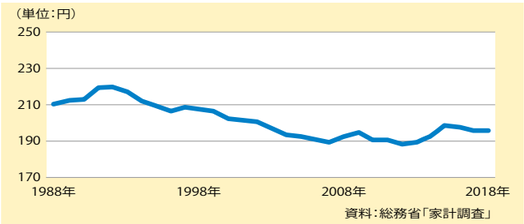
## ■量販店等での「牛乳」の位置づけ

牛乳の価格はここ30年間、じわじわと下がっています。厳しい酪農・乳業経営を背景に、飲用向けの乳価が引き上げられ、それにともない牛乳の小売価格が一時的に上がったときもありました。しかし、それを維持できず低下している状況が、下記の「牛乳価格の推移」からわかります。

乳価が上がっているなかで、牛乳小売価格が低下しているということは、酪農家だけでなく、製造する乳業メーカーも、牛乳で利益を出すのが難しい状況にあるといえます。生活必需品でありながら買い置きができない牛乳は、特売の対象になりやすいのです。スーパーマーケット間の競争も厳しく、さらに最近はドラッグストアも参入し、価格競争の激しさは増しています。

酪農家の生産する「生乳」、生乳を加熱殺菌して製造する「牛乳」、ともに日持ちがしないため、すぐに買ってもらわなければなりません。そうなると、量販店の力が強くなり、乳業メーカーの納入価格が切り下げられがちで、牛乳価格がどんどん低下してしまうのです。

●牛乳（1リットル）価格の推移




## ■牛乳の価値に見合った「適正な価格」を

酪農家が意欲を持って高品質な生乳生産を続けられるようにするために重要なのは、酪農家の収入の柱である「乳価」です。酪農家にとっての乳価引き上げは、勤労者の基本給アップに当たるもので、健全に経営でき、将来への希望をもって酪農を続けられるだけの、適正な乳価が必要なのです。特に、飲用向け生乳には、国からの補助金もありません。

牛乳・乳製品は毎日の暮らしに欠かせないものなので、少しでも安く、という消費者の要望は当然です。しかし一方で、安全・安心な国産の牛乳・乳製品をこれからも届け続けるために、牛乳ができるまでの背景を知っていただき、「適正な価格」への消費者の理解が必要なのです。



# 牛乳の優れた健康効果に注目！

## ～栄養バランスの良い食事で、春を元気に‼～

新たな気持ちで、新生活のステップアップを図る人が多い春。体の調子を崩しがちな季節ですが、健康効果が近年さらに注目される牛乳乳製品を、食生活に上手に取り入れて、元気にいきましょう。

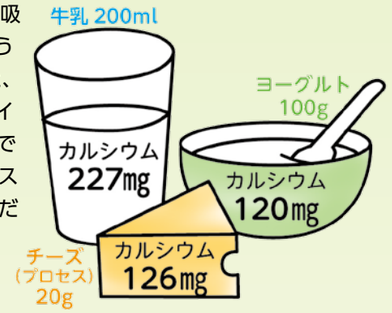
## 不足しがちなカルシウムの補給に牛乳乳製品を！

カルシウムは、骨や歯を作るほか、血液の凝固、筋肉の収縮、神経の伝達にもかかわり、大変重要な役割を担っている栄養素です。

ところが、カルシウムは日本人に慢性的に不足しているといわれています。例えば、18～29歳・男性の一日推奨量は800mg、女性で650mgですが、実際の摂取量はそれぞれ推奨量の約5割、6割しかありません。

カルシウムを含む食品は、小魚や野菜などいろいろありますが、牛乳乳製品は手軽に摂取でき、しかもカルシウムの吸収率が格段に高いのです。コップ1杯の牛乳で、成人女性なら一日推奨量の3分の1を摂取できます。

なぜカルシウムの吸収率が高いかというと、成分中の乳糖と、たんぱく質のカゼインを分解する過程でできる「カゼインホスホペプチド」の作用だといわれます。




## 睡眠は十分に！牛乳乳製品を上手に活用！

日本人は先進国中、特に睡眠が不足気味といわれています。人は眠ることで、脳や筋肉を休ませる一方、新陳代謝を高めて細胞や心身システムの修復を行います。

牛乳のたんぱく質「カゼイン」の消化過程でできる「オピオイドペプチド」には鎮静作用があり、カルシウムとともに神経を和らげます。

また、牛乳に含まれる、人間の体内で合成できない必須アミノ酸「トリプトファン」には誘眠作用があるので、夕食や夜食に牛乳乳製品の活用を。

## 丈夫な体で、健康寿命を延ばそう！

筋肉や骨、関節などにトラブルが起き、歩行や日常の動きに支障をきたす「ロコモティブシンドローム（通称・ロコモ）。「平均寿命」が延びても、そこには寝たきり状態なども含まれることから、「健康寿命」という介護を必要としない自立した生活ができる期間を延ばすことが重要です。

予防の基本は、ここでも骨や筋肉の維持に欠かせないカルシウムやたんぱく質が豊富な牛乳乳製品を摂取することです。特に、牛乳のたんぱく質に豊富な「分岐鎖アミノ酸（BCAA）」が、筋肉細胞を素早く修復するといわれます。

## 牛乳を飲んでいる人のほうが、おなか回りスッキリ！という調査も

「メタボリックシンドローム」とは、内臓に脂肪が蓄積する内臓肥満に、高血圧や脂質異常症、高血糖などが併発して、心筋梗塞や脳卒中といった疾患を発症しやすい状態のこと。

近年は、大人だけでなく子どもにも増えていて、幼いころから体重管理が必要といわれます。こうしたなか、牛乳は太ると誤解する方がいますが、100mlで69kcalしかありません。また、最近の国内外の調査では、牛乳乳製品摂取量の多いグループほど、体脂肪率が低く、おなか回りがスッキリしているという報告もあります。

※出典：中央酪農会議発行の季刊誌「MILK CLUB」より

埼玉の特産品いっぱい!

元気にいこう!春のヘルシー・メニュー

# 牛乳乳製品を使った春レシピ

牛乳で、春を元気にスタート!

料理研究家 佐藤わか子先生

おすすめメニュー

埼玉特産 春、長ねぎは甘みもたっぷり!

## 長ねぎと春キャベツのグラタン

(1人分のエネルギー 444Kcal)

### ●材料(2人分)

長ねぎ(5㎜厚さの斜め切り)……2本
春キャベツ(3㎝角切り)……100g
ロースハム(1㎝幅の短冊切り)……30g
ゆで卵(縦4等分切り)……2個
溶けるチーズ……80g
牛乳……300ml
米粉……大さじ2
バター……15g
コンソメの素(顆粒)……小さじ1
塩、こしょう……各少々

### ●作り方

❶牛乳大さじ2杯(分量に含む)で、米粉を溶いておく。
❷フライパンにバターを入れて熱し、長ねぎを炒める。しんなりして、所々に香ばしい焼き色が付いたら、春キャベツ、ロースハムを入れて軽く炒める。
❸❷に、残りの牛乳、コンソメの素を入れて煮る。ふつふつと沸いたら、❶を入れて、とろみが付くまで煮る。塩、こしょうで味を調える。
❹耐熱皿に入れ、上にゆで卵を置く。溶けるチーズを載せ、200℃のオーブンで焼き色が付くまで15分ほど焼いて、召し上がれ。

埼玉特産 人参とヨーグルトで栄養たっぷり!

## 新人参とアボカドのサラダ

(1人分のエネルギー 305Kcal)

### ●材料(2人分)

人参(スライサーで切る)……1本
EX.V.オリーブオイル……小さじ1
アボカド(ペースト状)……1/2個
クルミ(粗刻み)……小さじ2
A
水切りヨーグルト……40g
レモン汁……小さじ1
EX.V.オリーブオイル……小さじ1
ニンニク(すりおろし)……1/2片
塩、こしょう……少々
ベビーリーフ、赤色パプリカ、黄色パプリカ、紫玉ねぎ、EX.V.オリーブオイル、塩、レモン汁……各適量
フランスパン(1㎝厚さ)……適宜

### ●作り方

❶ボウルに人参、EX.V.オリーブオイルを入れて混ぜ、ゆるくラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱がとれるまで、そのまま置いておく。
❷ボウルに<A>を入れてよく混ぜ合わせ、❶、アボカド、クルミを加えて和え、セルクル(ケーキ型)に入れて抜く。(セルクルがない場合は、紙コップや牛乳パックを切って代用を。型抜きせずにそのまま盛りつけても可)
❸ボウルにベビーリーフ、赤色パプリカ、黄色パプリカ、紫玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、EX.V.オリーブオイル、塩、レモン汁を加え、軽く和えたものを❷にトッピング。パンを添える。

埼玉特産 美しい色と味わいのベリー類

## ベリー&ミルクのマーブルシャーベット

(1人分のエネルギー 199Kcal)

### ●材料(2〜3人分)

ブルーベリー……100g
イチゴ(ヘタをとり、縦4等分に切る)……50g
はちみつ……大さじ2
レモン汁……小さじ1
水……大さじ1
牛乳……200ml
練乳……50ml
ミント……適宜

### ●作り方

❶ミキサーにブルーベリー、イチゴ、レモン汁、はちみつ、水を入れて撹拌する。ステンレスのバットかボウルに入れて、冷凍庫で冷やす。
❷同様のバットかボールに、牛乳と練乳を入れてよく混ぜ、こちらも冷凍庫に入れる。
❸❶と❷が固まりかけたら(1時間前後が目安)、それぞれを泡だて器でよく混ぜ、冷凍庫に戻す。30分後、再び泡だて器で混ぜ、この撹拌を数回行う。(途中でかき混ぜるのを忘れて固くなってしまった場合は、一度溶かしてから、かき混ぜる)
❹❷のミルクシャーベットと、❶のベリーシャーベットを3:1くらいの割合でボウルに入れ、軽く混ぜてマーブル状にして器に盛り、ミントを添える。

埼玉特産 もっちり、香ばしい大和芋!

## 大和芋と菜の花のキムチチーズ焼き

(1人分のエネルギー 409Kcal)

### ●材料(2人分)

大和芋……200g
菜の花(茹でて1㎝の長さに切る)……100g
キムチ(食べやすい大きさに刻む)……100g
薄力粉……大さじ2
水……大さじ2
白ゴマ……大さじ1
塩……少々
溶けるチーズ……80g
青じそ(せん切り)、糸唐辛子、白ゴマ、ゴマ油……各適量
【タレ】(お好みで)
しょうゆ・酢……各小さじ1
砂糖……小さじ1/4
白ゴマ……適量

### ●作り方

❶大和芋は洗って水気を拭き取る。直火にかけ、ひげ根を焼き、皮ごとすりおろす。
❷薄力粉は分量の水で溶いておく。
❸ボウルに❶の大和芋を入れて泡立てるようにかき混ぜる。❷と菜の花、キムチ、白ゴマ、塩を入れ、まんべんなく、しっかり混ぜる。
❹フライパンにゴマ油を引き、❸を4等分にして焼く。両面を焼き、片面に溶けるチーズを載せてから、蓋をしてチーズを溶かす。
❺❹に、青じそ、糸唐辛子、白ゴマをトッピングして出来上がり。タレの材料を混ぜ合わせて添える。