

牛乳 は栄養満点!

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

必須アミノ酸を多く含んでいます。

- 血や肉になる
- 元気のもとになる

たんぱく質
6.8g

カルシウム
227mg

吸収されやすい形で

- カルシウムが含まれています。
- 骨や歯を強くする
 - 心臓の動きを正常に保つ

乳糖という成分が多く含まれています。

- エネルギー源になる

炭水化物
9.9g

ビタミンA
80 μg

- 皮膚や粘膜を健康に保ちます。
- 病気にかかりにくくなる
 - 目を疲れにくくなる

エネルギー源として元気をくれます。

- ビタミンを吸収させやすくする

脂質
7.8g

ビタミンB2
0.31mg

体の動きを調節します。

- 成長を助ける
- 髪や肌、爪を美しく保つ

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね!

牛乳ってこんな効果があるんだよ!

イライラを抑える

- カルシウムが不足するとイライラすると言われています。
- 牛乳のカルシウムはストレスをやわらげる作用があります。

肌をキレイに

- 牛乳や乳製品に多く含まれるビタミンB2は肌や髪、爪の成長を助けます。

骨粗鬆症の予防

- 骨粗鬆症とは骨が弱くなる病気のこと。若い頃からカルシウムを貯蓄していくことで予防になります。



らくのう
北海道は酪農王国。
ぎゅうにゅう
日本の牛乳生産の半分を
北海道が占めています。
オホーツク管内では、
JAきたみらいが生産量NO.1!



牛はとっても
かわいいよ!



みぞ い まさ ゆき
溝井 雅幸さん

Q 1日の仕事の流れを
教えてください。

朝は4時に起きて、5時から搾乳さくにゅうが始まります。その後牛舎ぎゅうしゃの掃除そうじやエサやりをして、近くの酪農家らくのうか同士で集まってエサ作りをします。夕方の5時に2回目の搾乳さくにゅうをして、夜7時に仕事が終わります。



Q 牛はどんな
存在ですか？



一緒に働く従業員じゅうぎょういんです。
もちろんかわいいですし、
愛情あいじょうもたっぷりかけてます!

Q アイスを食べる
小学生のみんなに一言

大切に育てた牛しほから搾ぎゅうにゅうった牛乳で作っていますので、おいしく食べてください。

そして酪農らくのうに興味きょうみを持ってくれたらうれしいです。

