# 华乳は栄養満点!

牛乳1本分(200元)エネルギー138kcal

## たんぱく質···6.8g

必須アミノ酸を

- 多く含んでいます。
- ●血や肉になる

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

バランス良く入っているんだね!

## カルシウム…227mg

きゅうしゅう 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
- 心臓の働きを正常に保つ

### ビタミン A…80 心

ひるなんまく皮膚や粘膜を健康に保ちます。

- ●病気にかかりにくくする
- ●目を疲れにくくする

### ビタミンB2…0.31mg

- ●成長を助ける
- ●髪や肌、爪を美しく保つ

きたみらい地域は

どれくらい牛乳を

生産して

いるのかな?

## 牛のなるほど百科

日本の 搾ることができる牛を乳牛といいます。

乳牛がどんな。牛か見てみよう

合脈同磁業農(JG-45寸去・一をくす、女普身な業農玉解・JASONでと一木木・西气置・西京子順・市見北

乳牛

ほとんどが

ホルスタイン という種類

約2歳~

最初の子牛を産み 牛乳が出るようになる

その後3~4回子牛を産む

6~7歳~役目を終え 食用の肉牛となる

暑さには とても弱い

性格

穏やかで優しい

個性がある

(1頭1頭

牛に感謝して牛乳をたくさん飲もう

## 牛乳からできている食べ物のことを乳製品といいます アイスクリーム

凝乳酵素の働きで、牛乳の たんぱく質を固めたもの

牛乳からできている食べ物

冷やしながら まぜ、凍らせたもの

### ヨーグルト



きゅうにゅう にゅうさんきん こう ほ 牛乳に、乳酸菌や酵母を まぜて、発酵させたもの

### クリーム

きゅうにゅう しょうぶん 牛乳から脂肪分を 取り出したもの





生クリームの脂肪を固めたもの

水分を取りのぞいたもの

きゅうにゅう さとう 牛乳と砂糖を まげて者詰め たもの

きゅうにゅう にゅうさんきん 牛乳に乳酸菌や 酵母をまぜて 発酵させ、

飲み物にしたもの

## 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。

# 知ってる?

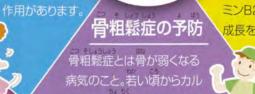
生乳に含まれている。 乳糖という成分には、 腸のはたらきをよくする

> シウムを貯蓄していくことで 予防になります。

# には牛乳

成長を助けます。







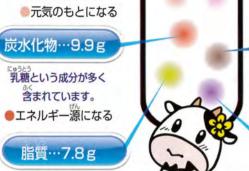
便秘の解消











体の働きを調節します。

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素が

# きたみらいの牛乳

日本の牛乳生産は北海道が半分を占めています。



### JAオホーツクはまなす (紋別市·滝上町·西興部村) 86,070 t

JAえんゆう

78.477 t (读軽町·湧別町)

## JAきたみらい

91,353t

※JAオホーツクはまなすには湧別町の一部を含みます。



# 4乳かみんなのところに届くまで (水水の)





おはよう!酪農家の一日は 朝5時ごろから始まります。



お具を殺菌消毒し乳房に取り 付けたミルカーで自動で搾乳 されます。

商品名に

『牛乳」と表示できるのは

安全確認のため出荷前の

製品を厳しく検査します。

生乳100%だけ。

牧草やトウモロコシなどのエサを 配ります。

子牛に哺乳ビンで ミルクをあげます。



健康管理のため、獣医さんに 看てもらうこともあります。



搾乳は朝夕の2回 作業内容は朝と同 じです。



えることは法律で一切禁 じられています。

生乳から乳脂肪分を取り 除いて、低脂肪にしたも

生乳に脱脂粉乳、クリー ム、バターなどを加えたもして、ビタミン、ミネラルなど

## 成分調整牛乳

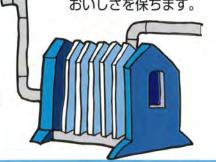
生乳から水分、乳脂肪分、 ミネラルなどの一部を取 り除いて、成分を調整した

生乳から乳脂肪分を取り 除いて、無脂肪にしたも

生乳や乳製品を主な原料に の栄養分やコーヒーや果汁 などを加えたもの。

## 殺菌機

すみやかに加熱処理して おいしさを保ちます。



## 清浄機

低温を保ちな がら目に見え ないゴミまで

風味やおいしさなどを 検査します。



## とりのぞきま



着生的にすみや かに容器につめ ます。





# 受け入れ検査