

# 牛乳は栄養満点!

牛乳1本分(200ml)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  
● 元気のもとになる

**炭水化物…9.9g**

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

**脂質…7.8g**

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

**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  
● 心臓の働きを正常に保つ

**ビタミンA…80μg**

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B<sub>2</sub>…0.31mg**

体の働きを調節します。  
● 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!

発行：北見地区農業振興連絡協議会  
〒074-8501 北見市 訓子府町 置戸町 水本一ツノNOSA1 網走農業改良普及センター きたみらい農業協同組合



# 牛乳からできている食べ物

牛乳からできている食べ物のことを乳製品といいます。

<p><b>チーズ</b></p> <p>凝乳酵素の働きで、牛乳のたんぱく質を固めたもの</p>	<p><b>アイスクリーム</b></p> <p>牛乳などを冷やしながらかき混ぜ、凍らせたもの</p>	<p><b>ヨーグルト</b></p> <p>牛乳に、乳酸菌や酵母をまぜて、発酵させたもの</p>
<p><b>クリーム</b></p> <p>牛乳から脂肪分を取り出したもの</p>	<p><b>バター</b></p> <p>生クリームの脂肪を固めたもの</p>	
<p><b>脱脂粉乳</b></p> <p>牛乳から脂肪と水分を取りのぞいたもの</p>	<p><b>練乳</b></p> <p>牛乳と砂糖をまぜて煮詰めたもの</p>	<p><b>乳酸菌飲料</b></p> <p>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</p>

# 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。



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?

- JAオホーツクはまなす**  
(紋別市・滝上町・西興部村) **86,070t**
- JAえんゆう**  
(遠軽町・湧別町) **78,477t**
- JAきたみらい**  
(北見市・置戸町・訓子府町) **91,353t**



# 牛のなるほど百科

日本の牛乳を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!

**性格**  
穏やかで優しい(1頭1頭個性がある)

**育成**  
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

ほとんどがホルスタインという種類

寒さに強く暑さにはとても弱い

牛に感謝して牛乳をたくさん飲もう!

# 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。

**ダイエットには牛乳**  
脂肪が多いから牛乳を飲むと太る...というのは大きな間違い! 健康な体を保つためには、バランスの良い栄養素を含んだ牛乳がぴったり。

**便秘の解消**  
牛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。

**知ってる? 牛乳のヒミツ**

# おはよう！牛乳がみんなのところに届くまで



## 農家

**スタート**

おはよう！酪農家の一日は朝5時ごろから始まります。

**搾乳**

器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。

**エサの給与**

牧草やトウモロコシなどのエサを配ります。  
子牛に哺乳ピンでミルクをあげます。

**健康管理**

健康管理のため、獣医さんに見てもらうこともあります。

**搾乳**

搾乳は朝夕の2回。作業内容は朝と同じです。  
新鮮な牛乳をタンクローリーで出荷。

## いろいろあるよ！牛乳の仲間

**牛乳**  
成分無調整で水などを加えることは法律で一切禁じられています。

**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、成分を調整したものです。

**低脂肪牛乳**  
生乳から乳脂肪分を取り除いて、低脂肪にしたものです。

**無脂肪牛乳**  
生乳から乳脂肪分を取り除いて、無脂肪にしたものです。

**加工乳**  
生乳に脱脂粉乳、クリーム、バターなどを加えたものです。

**乳飲料**  
生乳や乳製品を主な原料にして、ビタミン、ミネラルなどの栄養分やコーヒーや果汁などを加えたものです。

**生乳**

商品名に「牛乳」と表示できるのは生乳100%だけ。

**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とりのぞきます。

**受け入れ検査**

風味やおいしさなどを検査します。

**製品検査**

安全確認のため出荷前の製品を厳しく検査します。

**充填**

衛生的にすみやかに容器につめます。

**フレッシュスーパー**

## 牛さん ありがとう！



## 工場