

# MILK CLUB

ミルククラブ

Vol.  
**135**  
2022  
AUTUMN

ミルククラブ135号 令和4年10月1日号

企画・発行 一般社団法人 中央酪農会議 〒101-0044 東京都千代田区新治町 2-6-1 堀内ビル4階 TEL 03-6688-9844  
編集・制作 有限会社 シーハラス 〒141-0032 東京都品川区大崎 4-3-12 TEL 03-6420-0671



アンケート  
プレゼント

合計**12**名様に当たる!

**全国の牧場から直送!**

**乳製品セットなど**



ミルクトーク  
夢をかなえて輝き続ける

**ファイルーズ あいさん**

**特集** **社会と共に生きる酪農を目指して**  
大切にしたい! 国産の牛乳・乳製品。

牛乳で  
スマイル  
プロジェクト

START!

## 牛乳でスマイル プロジェクト

中央酪農会議、農水省など共催で8月にウェブ交流会

農水省と(一社)Jミルクは今年6月、「牛乳でスマイルプロジェクト」を立ち上げました。このプロジェクトは、酪農乳業関係者だけでなく、さまざまな企業、団体、地方自治体、個人などに幅広く参加してもらい、共通のロゴマークで一体感を持って、さらなる牛乳・乳製品の消費拡大に取り組んでいくことが狙いとなっています。8月25日には(一社)中央酪農会議も共催者の一員として、プロジェクト参加メンバーによる第1回の交流会をウェブ形式で開催しました。

牛乳でスマイルプロジェクトの参加メンバーは97者(9月12日現在)に上ります。酪農乳業関係者をはじめ、食品メーカー、大手量販店、地方自治体、金融機関、コミュニティウェブサイト、研究者、ブロガーなど幅広いメンバーが登録しています。

第1回の交流会では、中央酪農会議も共催者として出席しました。6月に実施した「日本の酪農経営実態調査」の結果概要、「MILK JAPAN」で企業とコラボレーションした牛乳のファンづくりの取り組み事例を説明しました。

出席した大手量販店や食品メーカーなどからは、牛乳の消費拡大につながる販促活動の展開事例が報告されたほか、プロジェクトを通じて新たに連携を希望する意見が相次ぎました。年内に次回の交流会が開催される予定です。



「牛乳でスマイルプロジェクト」のHP

[https://www.maff.go.jp/j/chikusan/gyunyu/lin/gyunyu\\_smile.html](https://www.maff.go.jp/j/chikusan/gyunyu/lin/gyunyu_smile.html)





2022年10月1日発行  
企画・発行：一般社団法人 中央酪農会議  
〒101-0044 東京都千代田区錦糸町2-6-1 堀内ビルディング4階  
TEL: 03-6688-9844 FAX: 03-6681-5295

- 02 **酪農百科** Vol.18  
日本の酪農家の9割が経営難に!
- 04 **特集** 社会と共に生きる酪農を目指して  
—酪農を通じて、持続可能な社会に貢献!—  
大切にしたい! 国産の牛乳・乳製品 千葉県 切替牧場
- 06 **寄稿** 酪農乳業を巡る情勢  
—改めて考えたい国産牛乳乳製品の価値—  
株式会社 農林中金総合研究所 主任研究員 小田 志保さん
- 08 **酪農ニュース**  
日本酪農をとりまく情勢
- 10 **家族みんなで! ヘルシー・ライフ** [秋編]  
スポーツの秋 到来! 牛乳を飲んで、健康維持に不可欠な、筋肉づくりを!
- 12 **ミルクレシピ** MILK RECIPE  
牛乳をたっぷり使って、秋を楽しむ、おいしいミルク料理
- 16 **ミルクトーク** MILK TALK  
たくさんの「好き」から一番の夢を見つけるまで  
声優 ファイルーズ あいさん
- 18 **ミルククラブ セレクション** MILK CLUB SELECTION  
酪農家のオリジナル乳製品などのご紹介
- 20 **ミルクストーリー** MILK STORY  
「モールの中心で愛を探す」 高橋 陽子
- 21 **MILK JAPAN**  
ミルク男子のすくすく記録! 「あの日も! ミルティン家」 ミルティンママ
- 22 **ミルクの広場**  
読者からのおたより・読者プレゼント

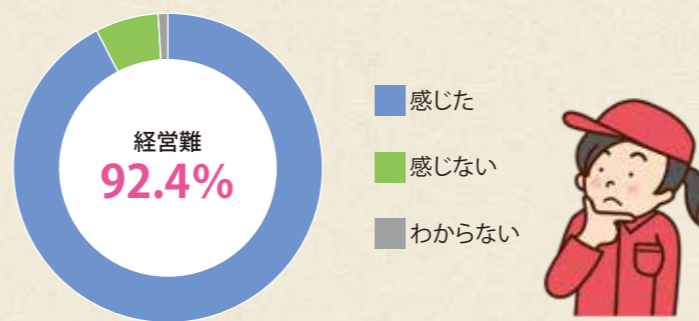


## 酪農百科 vol.18

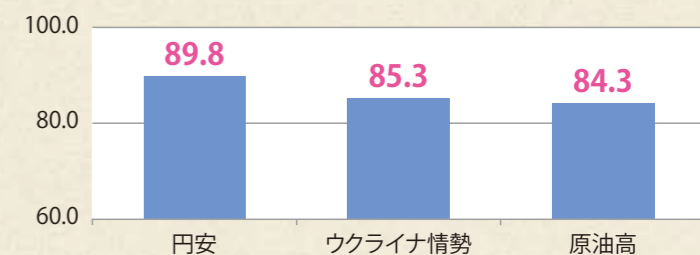
### 日本の酪農家の9割が経営難に!

一般社団法人中央酪農会議は今年6月、日本の酪農家197人を対象に酪農経営の実態調査を行いました。その結果、円安や新型コロナウイルス感染拡大、ウクライナ情勢など外的要因が影響し、酪農家の9割以上が経営難を感じていることが分かりました。今回は主な内容をみなさまにお伝えします。

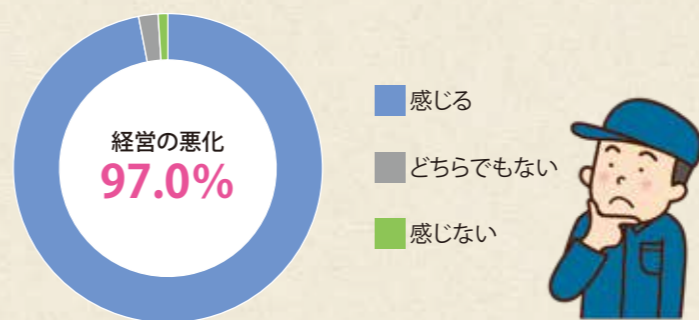
① 過去1年間で酪農経営に困難を感じた酪農家は92.4%!



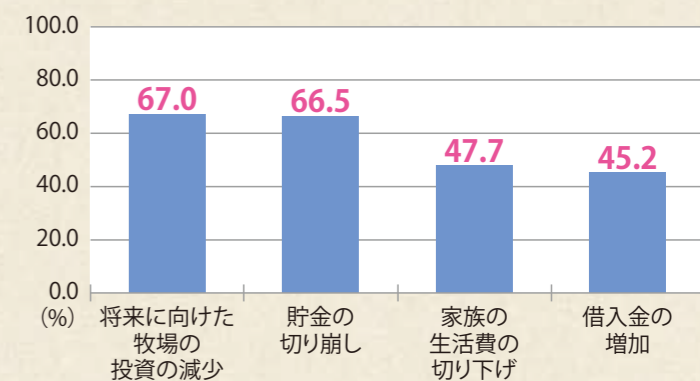
③ 経営悪化の要因は「円安」「ウクライナ情勢」「原油高」!!!



② 現在、酪農の経営環境の悪化を感じている割合は97.0%!!



④ 経営悪化で酪農家は生活を切り詰め、将来の見通しが不透明に?



### MILK CLUBを、これからもご愛読よろしくお祈いします!

日本の酪農家と消費者をつなぐ情報誌「MILK CLUB」は、1991年(平成3年)の創刊より、牛乳・乳製品の知識や、酪農に携わるヒト、モノ、コトなどについて、多彩な視点から情報を発信し続けています。

本誌「MILK CLUB」は、指定生乳生産者団体と、酪農関係全国機関を会員とする(一社)中央酪農会議が企画・発行する「日本唯一の酪農専門フリーマガジン」として支持を集めています。

通常、発行は年4回(7/1・10/1・1/1・3/31)。全国の公営図書館、大学・高校図書館、農業高校、交流活動を行う牧場などに無償で配布しています。さらに、全国の量販店等のマガジンラックにも無償で配布するときもあります。皆さま、ご愛読どうぞよろしくお祈いします。

●「ミルククラブ」最新号誌面、およびバックナンバーは、(一社)中央酪農会議のホームページ：<https://www.dairy.co.jp/>にて、または、「ミルククラブ一覧」で検索するだけでも、簡単にご覧いただけます。



### モーモープレゼントクイズ vol.25

### あれ! これ、なーに?

牧場や牛舎で見つけました

今回の「あれ!これなーに?」は、特集ページの「切替さんが牛に与えているものはなんでしょう?」

- ① 乳牛のための栄養の詰まったパン
- ② エコフードの「とうふかす」を固めたもの
- ③ 塩

正解者の中から**3名**様に酪農家オリジナル乳製品セットを**プレゼント!**  
応募方法は、23ページの「プレゼント-2」をご覧ください。



解答募集



# 特集 社会と共に生きる酪農を目指して

5

酪農を通じて、持続可能な社会に貢献！

## 大切にしたい！ 国産の牛乳・乳製品

これからも日本の酪農家と牛乳・乳製品を守り続けるために 千葉県 切替牧場

今、為替変動による円安や、燃料費・飼料代の高騰の影響を大きく受けている日本の酪農。

そんな状況の中、牛乳・乳製品の生産に日々奮闘する酪農家の思いを、切替宣充さんに伺いました。

### 東京での会社勤めから一転 実家の牧場で就農

切替宣充さんは、千葉県袖ヶ浦市の切替牧場の代表。祖父の義弥さんが開き、父の洋介さんが引き継いだ切替牧場の3代目です。

もともとは牧場を継ぐ気持ちはなく、大学も経営学部に進学し、東京でIT系の会社に就職。しかし、「自分で決裁できない物足りなさを感じ、事業家になりたいと思いました。その時、実家の仕事に目を向けたんですよね」と、5年間のサラリーマン生活を経て、2006年に実家で就農。「搾乳もしたことがなかった」という状態から、牧場の仕事に入りました。

「父とは仕事ではバチバチぶつかっていましたが、牧場に入ったことを喜んでくれていたし、自分のストレスとしては会社員時代に10だったのが3にまで減った感じで、のびのびやらせてもらえました」と振り返っていました。



切替牧場 代表 切替宣充さん

現在は技能実習生のジョマルさんと2人で約40頭の乳牛を飼養していますが、就農当時は、洋介さんと宣充さんに加え、母の順子さん、義弥さん、祖母のますさんも牧場の仕事を手伝っていて、「父と自分で8割くらいの仕事は担っていました。人手があって融通が利くという家族経営の良さがありましたね」と言います。

### 地域の特性を生かし 酪農の可能性を追究

現在、飼料の輸入価格高騰をはじめとする生産コストの上昇で、大きな影響を受けている酪農の生産現場。切替さんは「生産コストが上がると、反映されて乳価も上がるので、そこまで外部要因に影響されないのでは、と思っていましたが、現在の乳価では、コスト上昇分をとってもカバーできない状態。酪農家の努力でコントロールできる領域ではなくなっています」と訴えています。

持続可能な酪農生産のための適正な価格が実現できれば、日本の酪農や牛乳には、まだまだ無限の可能性があると、切替さんは感じています。

「地形や気候に適した飼料を栽培し、特

色あるエコフィードなどで地域特性を生かした牛乳を生産し、差別化して商品開発すれば消費者にも評価されます」と切替さん。

エコフィードは、食品加工の際に出る残渣などを飼料に活用することで、廃棄物削減と資源の有効利用、飼料自給率の向上にもつながります。

「今、沖繩の牧場にいる後輩から頼まれ、1〜2カ月に一度、手伝いに通っています。沖繩はまだまだ利用されていないエコフィードが多い。パインジュースの搾りかす、泡盛かす、ビールかすなど、エサからローカルなものを使い、それをアップルする商品ができれば、沖繩ならではのものとして、観光客などのマーケットの需要もあるはずですよ」

切替牧場でも、地元千葉県の蔵元の酒粕をエコフィードに利用して、「地元のものというだけでなく、与えていると牛の調子がいいんですよ。食欲が落ちた



●切替牧場：千葉県袖ヶ浦市



- 1 牛たちに飼料として与えている、海外からの輸入乾草の前で。右から、切替宣充さん、奥様の綾子さん、四女のかのあさん、長男の三志良さん、三女のらんこさん、次女のはんなさん、技能実習生のドロレス・ジョマル・パレリオさん。
- 2 木立を背にした切替牧場。つなぎ牛舎で約40頭を飼養しています。
- 3 牛に鉱塩を与える切替さん。栄養を補助するサプリメントなども、牛それぞれの状態に合わせて与えています。「うちの牧場はWELL-BEING（ウェルビーイング）、広義の幸福、健康を牧場の理念としています。牛も人も、地域社会も、健康、幸福が実現できるよう貢献したいですね」
- 4 40頭のうち搾乳牛は30頭ほど。朝5時からと午後4時半からの一日2回の搾乳をしています。

り、夏バテしたりしないですね」と効果を強調しています。

### 飼料も肥料も地域で循環 持続可能な酪農を実現

切替さんも、以前は飼料を自家栽培していました。2019年に千葉県を襲った台風で刈り入れ機械が倒壊して以来、栽培できていません。

「自家栽培を復活したい思いはありますが、飼料畑の仕事が忙しい夏は、牛が苦手とする暑熱期で健康管理に注意しなければいけない時期に重なり、酪農家だけでその労働量をカバーするのは難しい」と切替さん。

「耕種農家（植物を育てる農家）が作付けた飼料作物を酪農家が利用でき、飼

料栽培が耕種農家の生業として成り立つ条件を整えることが必要だと思います」

また、牧場には地域の耕種農家への肥料の供給者としての役割もあり、牛糞堆肥は飼料畑だけでなく野菜の生産にも活用されています。

「乾草や穀物など海外からの輸入飼料には、輸送のための燃料消費という環境負荷もあり、また国際的な価格高騰はわれわれにはコントロールできない外部要因です。それよりも、地域で生産される飼料や肥料を使えば、地域循環もでき、自分たちでコントロール可能な方法で生産していくことができます。十分な収入となるだけの乳価が保証されれば、無理な過重労働ではなく、持続可能な形で実現することができると思います」

### 酪農家から、牛乳の価値の積極的な発信を

切替さんは「酪農家自身が牛乳、乳製品の価値を発信していくことが大切」とも考え、酪農教育ファームなどの活動も積極的にを行っています。

「学校に向いて、酪農や牛乳について出前授業を行う『わくわくモーモースクール』の活動をしているのですが、実施後には、牛乳や給食の残りが減ると、学校の先生方から言われるのです。生産者からの声は響くのだと感じますね」

「食育」が言われ始めて久しいですが、牛乳や乳製品への知識、情報を求める人は増えていると、切替さんは感じています。

「だから、親御さんはじめ、子どもの食生活を考える人たちにも聞いてほしいですね。牛乳は、子供たちの成長に必要な栄養を豊富に含んでいるから給食に出ているのだという、機能的な重要性なども伝えたいです」

将来的には、自分の牧場で見学者を受け入れたいとも考えています。

さらに、「牛乳は、生産（酪農家）、処理（乳業メーカー）、販売（小売店）の分業で消費者に届けられますが、この三者がもっとコミュニケーションをとればいいですね。連携してPRや商品づくりができれば、いろいろなことができると思います」と、業界のチームワークで可能性を開きたいという希望も、語ってくれました。





# 酪農乳業を巡る情勢

## —改めて考えたい国産牛乳乳製品の価値—

酪農乳業を巡る情勢が悪化している。それを受けて2022年11月に、  
飲用向け乳価が10円/kg値上げされる。しかし乳製品向けは交渉中であり、  
また小売価格への転嫁で飲用消費が減れば、乳製品在庫がさらに積み上がる恐れもある。



株式会社 農林中金総合研究所 主任研究員 小田 志保さん

### 1 規模拡大を進めていた酪農家を飼料高騰が直撃

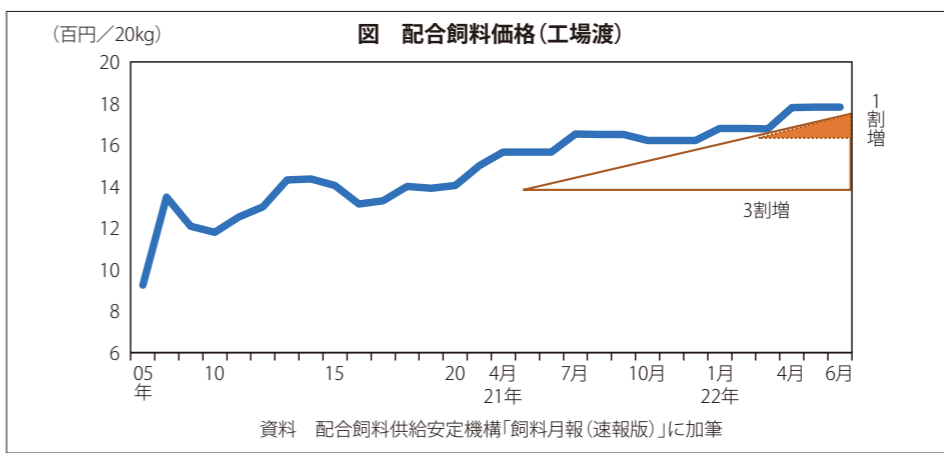
日本の牛乳乳製品のサプライチェーンの特徴は、飼料や乳製品の輸入比率の高さにある。20年度の牛乳乳製品の自給率は61%で、業務用乳製品で輸入は多い。また穀類などの濃厚飼料は、9割が輸入である。牧草等の粗飼料も、都府県で輸入が多い。輸入飼料の分を勘案すると、右の自給率は26%まで下がる。なお、主な酪農大国では飼料の自給率が高い上、牛乳乳製品の自給率もEU(118.3%)や米国(111.6%)と高い。

飼料の輸入依存は、2010年代後半の酪農経営の規模拡大で一層強まった。バター不足を背景に、畜産クラスター事業等に支援され、酪農経営の大規模化が進んだ。高齢化で2010年代に乳用牛頭数(2歳以上)は12.5%減少したが、乳用牛向け配合・混合飼料の生産量は3.2%の減少にとどまる。濃厚飼料多給を伴う増頭が進んだと推測できる。

飼料価格の高騰は、この状況下で酪農経営を直撃した。22年2月以降、原油やトウモロコシ等の国際価格は、2000年代後半と同水準まで達した。その前から海上運賃に影響するコンテナ価格は、コロナ禍で高止まりしていた。2000年代後半と違い、円安にも

見舞われた。

21年度以降、配合飼料価格(工場渡)は上昇している。ロシアがウクライナに侵攻した22年2月から6月までをみると、価格は1割増したが、2010年代後半平均から見ると3割増しの状態である(左図)。



飼料高騰に対し、配合飼料価格安定制度が発動するもの、この3割増を

### 3 酪農の価値は、栄養供給に加え土づくりや教育に

気候変動の面で、特に酪農畜産は批判される。牛を經由したタンパク質生産に消費されるトウモロコシが、大量つまりタンパク質変換効率(Protein Conversion Efficiency)が、牛肉で0.05、生乳で0.25と低いとされるからである。

しかし、この変換効率は「牛によるタンパク質生産量/飼料におけるタンパク質総量」であり、「牛によるタンパク質生産量(人の可食部分)/飼料におけるタンパク質総量(人の可食部分)」と精密に計測すると、個体乳量が年間8,490kgの乳牛で1.00、年間5,745kgで2.50超と高い結果が明らかになっている。

したがって将来的にも、人が食べられない資源をタンパク質に変換できる酪農乳業は重要な産業である。そのなかで、高齢化する日本では、牛乳乳製品に特別な価値がある。筋トレ後の牛乳摂取は筋肉量を増やすとされ、高齢者の健康寿命延伸に、適度な運動と牛乳乳製品の摂取が欠かせないからである。さらに、酪農は土地利用型農業に適した土づくりに寄与する。例えば、機械化と大規模化が進んだ1980年代の北海道美瑛町では、耕種農家と畜産農家が連携し、土壌改良と環境改善

カバーできない。同制度の基準輸入原料価格は直前の1年間であるからだ。規模拡大で借入金依存度を高めていた酪農家は、空前の飼料高騰で苦境に立たされている。

1 農林水産省による計算。なおCLALウェブサイトに「Voluntary Trade」に依拠し計算した自給率が示されており、20年は72.0%となっている。

2 CLALウェブサイトに依拠。

### 2 飼料や牛乳乳製品の自給率向上の重要性は高まっている

エネルギー価格や飼料価格の高騰で、酪農大国では歴史的な高乳価となっている。一例に、EU(加重平均)をみると、1950年の35ユーロ/100kg前後ほどが、21年後半から上昇し、22年7月には50.3ユーロ/100kgとなった。

21年から乳製品の国際相場も急騰している。乳価引き上げの転嫁に加え、新型コロナウイルスから回復した中国の需要拡大で品薄となった。2010年代後半に3,000〜3,500ユーロ/トであったチーズの世界平均価格は、21年10月以降は堅調で、22年5月に5,137ユーロ/トとなった。バターの世界平均価格も、10年代はおおむね2,500〜4,000ユーロ/トのレンジにあるが、20年春以降上昇し、22年6月は6,755ユーロ/トとなった。

モディテーターでの輸出強化が必要ではないか。現在のままでは、国際相場と連動した飼料高騰を、日本の消費者へ転嫁するしかない。乳製品の輸出価格にも乳価値上げを転嫁できるEU等とは違う。人口減少を背景に、国際市場での日本の地位は低下が見込まれる。穀物価格の国際相場が元に戻っても、日本円で購入する場合は高値のままということもある。

もちろん、この方向転換は容易ではない。酪農家や乳業メーカーの覚悟を要するものであり、長期に揺らぎのない酪農乳業政策がそれを支える必要がある。消費者も安さを求め、自由貿易協定での関税削減を歓迎してはいけない。その結果が、プロセスチーズの原料となるナチュラルチーズの製造からフレッシュチーズに乳業が経営資源を集中し、右記の輸出戦略が一層とりづらくなるからである。

輸出戦略には、その根幹を数多くの酪農家が支えている、牛乳乳製品のサプライチェーン全体で取り組むべきである。アジア諸国には、大資本による大規模な牧場が多い。日本は、衛生管理の高さと、アジアで数少ない家族経営を中心とした酪農が発展しているという差別化戦略が期待できる。

【参考資料】  
小林信 編著「日本酪農への提言―持続可能な発展のために」筑波書房 2009年

### 4 国の支援を含めた酪農乳業界に必要な取り組み

バター不足を背景に、増産にまい進した酪農乳業は、コロナ禍以降の逆風にさらされている。乳製品の国際価格は高騰し、今後も海外から飼料や乳製品を今までのように調達できるかわからない。資源循環や良質なタンパク質供給のため、国内での自給体制の構築が極めて重要となっている。

そのためには、国内向けとは別に、コ

乳製品の国際市場の続伸は、投入費用、労働力不足、天候不順等で生乳も乳製品も供給が追いつかなかったためである。今夏の世界的な干ばつから、今後の価格の回復を見通すのは難しい状況にある。

新型コロナウイルス感染症やウクライナ危機などの突発的なショックにグローバル経済が弱いと理解されつつある。さらに例年の異常気象や、それに伴い盛り上がる環境規制の導入は、一層の供給の不安を招いている。

一方で、確実なのは長期的な世界人口の増加である。腐敗しやすさ等から、世界の生乳生産のうち国際市場で取引されるのは7%ほどにとどまる。31年までの10年間で1人当たりの牛乳乳製品の消費量は、人口が増加する地域で2%ほど増える。そのなかで日本は、既に貨物量の少なさから、コンテナ船の寄港隻数(港湾競争力)の低下が報じられている。海外に飼料や乳製品を依存するリスクが徐々に顕在化するようになっている。

3 世界価格平均はCLALの算出に依拠。

4 オランダでは、30年までに家畜由来の窒素を19年対比で半減させるという政府の計画に対し、スーパーマーケットの配送センター前に座り込む酪農家による激しいデモが続いた。

5 FAO/IECD-FAO Agricultural Outlook 2022-2031

6 日本経済新聞(2022年8月28日付)。



# 酪農ニュース

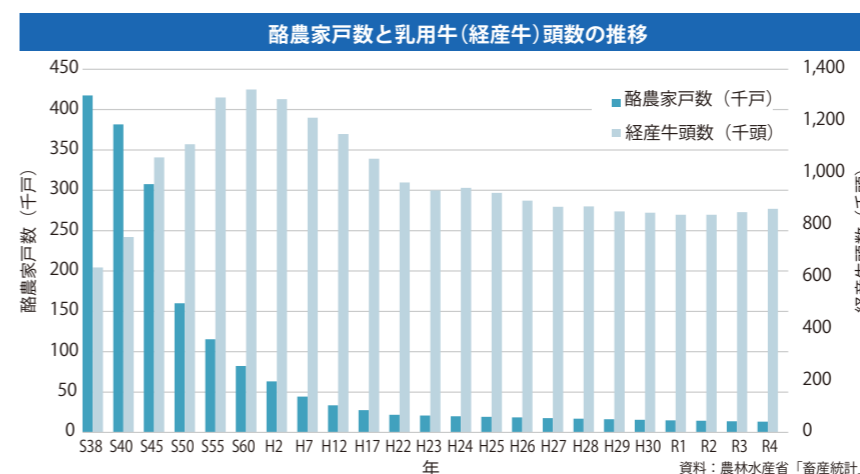
## 日本酪農をとりまく情勢



（一社）中央酪農会議は報道関係者向け資料のファクトブック「酪農経営の早期改善に向けて～外的要因に影響を受ける酪農をめぐる情勢～」を作成、公開しました。本号ではファクトブックより、コロナ禍や飼料費の高騰のため、厳しい経営環境にある日本の酪農の現状や、酪農を取り巻く状況を抜粋してご紹介します。

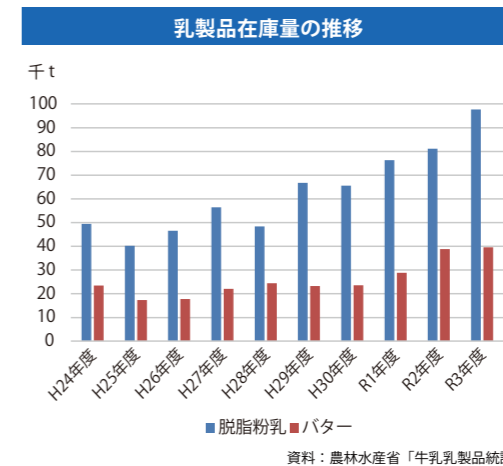
### 酪農家戸数は減少

日本の酪農家戸数は、昭和38年の41万7,600戸をピークに減少傾向です。令和4年2月1日現在、1万3,300戸と、前年比で3.6%減少しています。乳牛の飼養頭数は、さまざまな乳用後継牛の増頭対策の効果により、平成30年に16年ぶりに増加に転じ、令和4年2月1日現在137万1,000頭となっています。



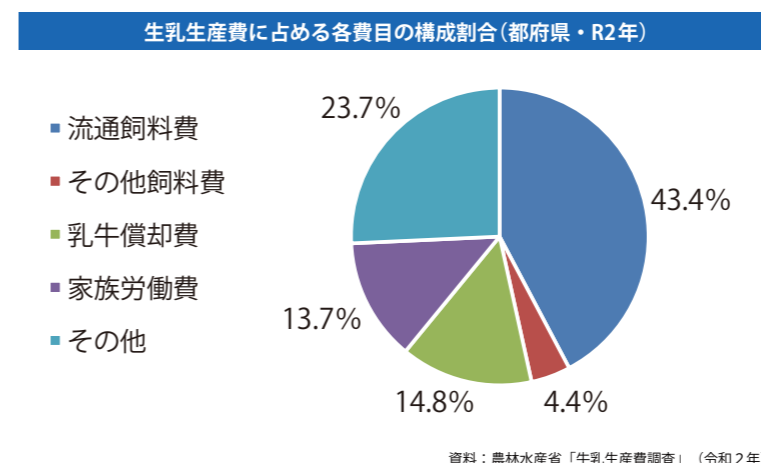
### コロナ禍で需要減・在庫量増

新型コロナウィルス感染拡大により、業務用牛乳・乳製品の需要が大幅に減少。乳製品の在庫量が積み増し、特に脱脂粉乳は過去最高水準を記録する状況となりました。



### 急速な円安で生産コスト上昇

生乳の生産コストは全般的に上昇傾向にあり、令和2年度の都府県の生乳生産費(生乳1kg当たり)は117.6円となっています。内訳をみると、流通飼料費が51.1円と最も多く、乳牛償却費は17.4円といずれも前年に比べて増加しています。



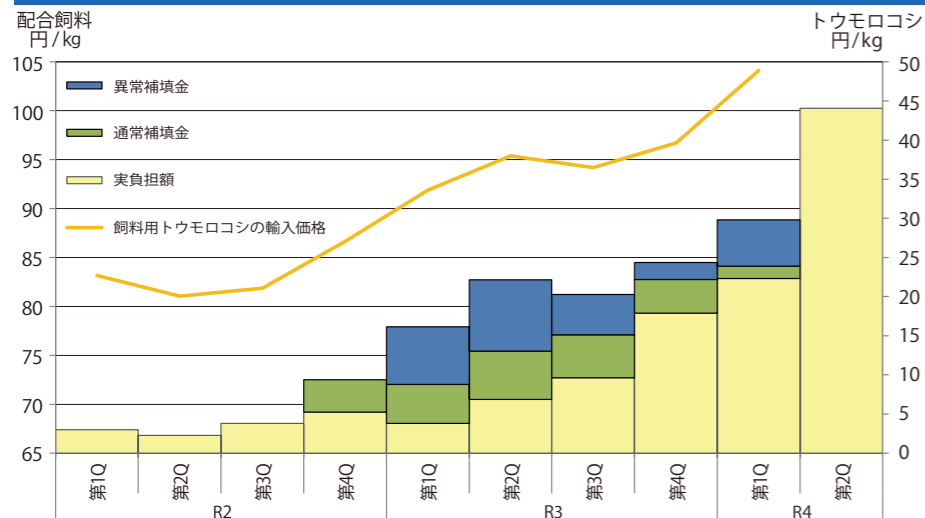
### 輸入飼料価格も高騰

配合飼料価格については、令和2年度平均価格(生産者実質負担額)はトン当たり7.1万円でしたが、令和3年度は穀物相場の高騰で7.5万円に上昇しました。令和2年度第4四半期から通常補填が発動し、令和3年度第1四半期からは5期連続で異常補填が発動する事態となりました。国は異常補填財

源の枯渇を避けるため、令和4年度の原油価格・物価高騰等総合緊急対策の中で「配合飼料価格高騰緊急対策事業」に67.1億円を措置しています。

令和4年度に入っても配合飼料価格は第1四半期が前期に比べてトン当たり4,363円の値上げ、第2四半期は同1万1,400円の値上げがされるほど高騰を続けています。

配合飼料価格及び補填金の推移



資料：農林水産省「農作物価統計」、財務省「貿易統計」  
※R4第1Q以降の通常補填金は分割払いとなっている。 ※R4第2Qは予測値。補填金は未発表のため反映していない。

ヘイキューブ、アルファルファなど主な粗飼料価格(CIF)の指数をみると、令和3年度の平均指数は前年比17.7%増と2桁増となりました。新型コロナウイルスの影響で、滞船やコンテナ不足など海運状況が混乱し、特に令和3年10月以降は指数が急激に上昇しています。令和4年2月に発生したロシアによるウクライナ侵攻や円安が急速に進んだ影響で、令和4年度の予測値(令和4年8月時点)は前年比33.1%増とさらに高い伸びが見込まれています。

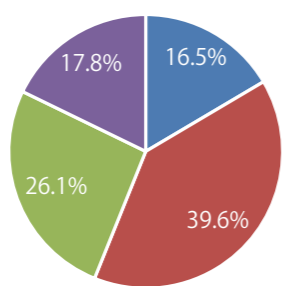
酪農経営に不可欠な他の生産資材も軒並み高騰しており、特に乳牛の飼養に欠かせない水を含んだ光熱水料・動力費は、令和3年度平均が前年比19.0%増と3年ぶりに増加し、令和4年度も6.6%増と2年連続で上昇すると予測されています。

### 国際需給逼迫時には輸入困難に

乳製品の国際相場は、オセアニアの干ばつによる減産、コロナ禍からの経済回復などによって上昇しています。また、世界で生産される牛乳・乳製品のほとんどは生産国内で優先的に消費され、輸出に回されるのは1割にも満たない程度です。

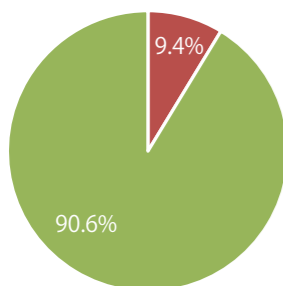
現在のように国際需給が逼迫した状況では、今後国内需要が回復した時には、価格が高だけでなく、輸入そのものが難しくなる局面も考えられます。こうした背景を踏まえ、国内の生産基盤の安定化が重要だといえます。

世界の乳・乳製品輸出量



FAO「Food Outlook 2022 June」

世界の乳・乳製品生産量に占める輸出量の割合



### ファクトブックの紹介

今回一部をご紹介した「酪農経営の早期改善に向けて～外的要因に影響を受ける酪農をめぐる情勢～」では、他にも酪農の現状に関するデータや、有識者インタビューを掲載しています。(一社)中央酪農会議のホームページより詳細をご覧ください。

<https://www.dairy.co.jp/>







監修 三浦 理代  
女子栄養大学名誉教授  
農学博士、管理栄養士。主な著書に「食べ物と健康」(共著・同文書院)、「からだによく効く食べもの事典」(池田書店)ほか多数。

# スポーツの秋 到来! 牛乳を飲んで、健康維持に不可欠な、筋肉づくりを!

秋晴れの空のもと、みんなでスポーツの秋を満喫したい! とはいえ、いまだ収まらない新型コロナウイルス感染症との長い闘い。今秋もまだまだ在宅ワークなど、運動不足からくる心身の不調に注意しなければなりません。まずは毎日、きちんと栄養を摂って、運動を! これが、心身の健康の基本です。

## 健康維持に不可欠な筋肉は 生命維持の重要な役割も担う!

「筋肉」は、立ち座りや歩行など基本的な日常の動きの基盤になるだけでなく、大切な生命維持のための、さまざまな役割を担っています。

- 私たちの全身の筋肉は大小400以上あり、代表的な筋肉には、心臓を動かす「心筋」、内臓や血管を動かす「平滑筋」、体を動かす「骨格筋(一般的な筋肉)」などがあります。
- 筋肉が果たすさまざまな役割は、次の通りです。
- 全身の骨格に沿って付着するのが「骨格筋」。この筋肉は、伸び縮みして体を動かし、かつ安定させます。
- 筋肉はまた常にエネルギーを消費して熱を生み出し、体温を調整しています。
- 筋肉は「第二の心臓」ともいわれ、筋肉の収縮と弛緩でポンプのように働き、リンパ液の循環を助けています。
- 筋肉は、外からの衝撃を吸収するクッションとなり、内部の骨や内臓、関節などを守っています。
- このほか、筋肉は、骨形成や血管新生、インスリンの分泌促進、グリコーゲンの貯蔵、水分保持など、さまざまな大事な役割を担っています。

るには、良質なたんぱく質がたっぷり含まれる牛乳・乳製品を毎日摂ることをおすすめします。

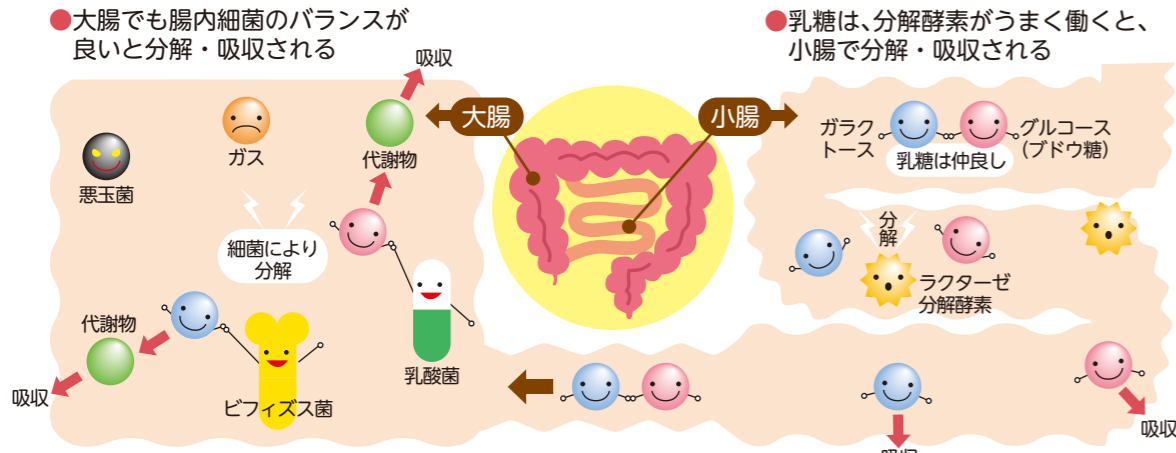
## 筋肉に不可欠な「たんぱく質」。運動後に、効果的な牛乳1杯を!

筋肉は、小学生の頃からでも、意識して発達させてほしいものです。一方、筋肉は使わなければ、加齢とともに、どんどん衰えていきます。しかし、運動することで、何歳からでも発達させることができる、これが、筋肉です。

筋肉の細胞である「筋繊維」は、トレーニングなどで負荷がかかると、筋肉修復の際に、より太く強い状態になるといわれます。つまり、いつからでも、筋肉づくりはできます。各世代に合った筋肉トレーニングで、生活の質の向上を目指しましょう。

筋肉は、たんぱく質に含まれるアミノ酸を使ってつくられます。特に、牛乳に含まれるたんぱく質は優秀です。体をつくる上で大きな働きをする分岐鎖アミノ酸(BCAA:バリン、ロイシン、イソロイシン)が、卵や魚などのたんぱく質より多く、特にロイシンは、筋肉たんぱく質の合成を強力に促進し、壊れにくくする重要な作用を持っています。さらにBCAAには、筋肉痛や疲労をやわらげる働きもあります。

## 「乳糖不耐」が起こるメカニズム



家族みんなでミルクを楽しんで♡

秋おすすめの簡単! 牛乳・乳製品レシピ。

- チーズやヨーグルトもおすすめ!**  
チーズやヨーグルトには乳糖が少ない、あるいは含まないものがありますから、乳糖不耐が起こりにくいのです!
- 料理にプラス!**  
牛乳が苦手という方も、シチューやスープ、グラタンなどで摂取。料理のコクが増し、おいしくなることを実感してもらいましょう。
- ホットで楽しもう!**  
ミルク・コーヒーやミルク・ティー  
牛乳を温めることで、腸への刺激が弱まり、ラクターゼ(乳糖分解酵素)の働きも活発になります!



出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」  
※参考資料:(一社)Jミルク www.j-milk.jp

「乳糖不耐」という症状を知っておこう!

牛乳を飲むと、おなか張る、ゴロゴロする、下痢になるといった不快症状を「乳糖不耐」といいます。

本来、牛乳に含まれる糖類「乳糖」(ガラクトースとグルコースの結合体)は、乳糖を分解する酵素「ラクターゼ」の働きにより、小腸で分解されて吸収されます。

しかし、この分解酵素・ラクターゼが十分に働かないと、「乳糖不耐」の症状が現れるのです。

下の図の通り、ガラクトースとグルコースの結合体「乳糖」は、分解酵素・ラクターゼの働きが不十分だと、小腸で分解されないまま大腸へ。そうすると大腸では、ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌が乳糖を分解する際に、ガスや酸性の代謝物を発生させたり、水分量を増加させたりします。これが、おなかゴロゴロの原因です。

しかし、近年の研究では、小腸で乳糖が分解されなくても、大腸に善玉菌が多く、腸内バランスがとれていれば、乳糖もうまく分解されて、不快な症状が出にくいことが明らかになってきました。

牛乳は栄養バランスに優れていますか

「乳糖不耐」という症状を知っておこう!

幼い頃から、親子で牛乳を楽しむことからスタートを!

ちなみに、牛乳は学校給食でも活躍。家庭では不足しがちなカルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミン各種など、牛乳は幼少期に摂取しておくべき大事な栄養素をバランスよく含んでいますから、学校給食の中でも、重要な役割を果たしています。みんなと一緒の、この楽しいはずの給食の時間に、牛乳が苦手、飲めないというのはいくらでもあります。一朝一夕に飲めるようになることはできませんが、幼い頃から、少しずつ慣れ親しむように、習慣づけをする工夫をしてみてください。

例えば、幼稚園児以前からでも、牛乳の好き嫌い、おなかの具合など、お母さんが注意して見てみましょう。何の症状もなければ安心。おなかの不調など、牛乳嫌いになりそうだなと感じたら、まず親子で、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどを使った楽しい料理で、親子で楽しむミルク・タイムをつくり、牛乳に慣れ親しんでみてはいかがでしょうか。



## 3 人参のムース トマトのジュレのせ

150  
150ml

牛乳

### <材料:2人分>

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 人参(1cm厚さに切る)<br>……………1本(約150g)  | <b>【コンソメのジュレ】</b><br>・コンソメスープの素(顆粒) ……1g |
| ・牛乳 …… 約150ml                   | ・水 …… 100ml                              |
| ・粉ゼラチン(ふやかす手間<br>が不要なタイプ) …… 3g | ・粉ゼラチン …… 1.5g                           |
| ・塩 …… 小さじ1/4                    | ・塩 …… 少々                                 |
|                                 | ・ミニトマト(5mm角切り) …… 2個                     |
|                                 | ・紫玉ねぎ(みじん切り) …… 1/8個                     |
|                                 | ・イタリアンパセリ …… 適量                          |

### <作り方>

- 鍋に人参、牛乳を入れ、ふたをずらして人参がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- フードプロセッサーまたはミキサーに①の人参、①の残った牛乳を計量カップではかって100ml(牛乳が足りない場合は足してください)、塩を入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- ②を鍋に入れて温め、ゼラチンをふり入れて溶かし、容器に入れる。
- 耐熱ボウルに水100ml、コンソメの素、粉ゼラチンを入れてラップをせずに600Wのレンジで1分加熱する。塩で味を調え、タッパーなどの容器に入れる。粗熱がとれたら蓋をし冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ④を崩し、ミニトマト、紫玉ねぎを混ぜ、③にのせる。イタリアンパセリをのせる。



※①人参を牛乳で煮るときは人参が牛乳にひたるように量を調節してください。

## 4 ブロッコリーの餅カルボナーラ

150  
150ml

牛乳 × チーズ

### <材料:2人分>

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 切り餅(4等分にする) …… 3個    | ・粉チーズ …… 大さじ1と1/2     |
| ・ブロッコリー …… 60g       | ・コンソメの素(顆粒) …… 小さじ1/4 |
| ・ベーコン(7~8mm幅に切る) 20g | ・オリーブオイル …… 小さじ2      |
| ・牛乳 …… 150ml         | ・塩、黒こしょう …… 各少々       |
| ・卵黄 …… 1個            | ・米粉または小麦粉 …… 適量       |
| ・にんにく(みじん切り) …… 小1片  |                       |

### <作り方>

- ブロッコリーは茎を5mm角にし、花蕾は小さめの小房に分ける。耐熱皿に入れ、水小さじ1を入れてブロッコリーを絡め、ラップをして600Wのレンジで2分半~3分加熱する。フォークなどで細かくつぶしておく。
- 耐熱ボウルに餅、牛乳を入れ、ラップをせずに600Wのレンジで1分半やわらかくなるまで加熱する。卵黄は牛乳大さじ1(分量外)と混ぜ合わせておく。
- フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて弱火に熱し、香りが出たらベーコンを入れ、焼き色がつくまで焼く。②を牛乳ごと入れてかき混ぜ、①を加えて火を止める。
- ②の卵黄を入れて混ぜ、極弱火にしてかき混ぜ、とろみをつける。お好みで小麦粉と水各大さじ1/2を混ぜ合わせたものを少しずつ加えてとろみをつけ、粉チーズ大さじ1を加える。塩で味を調え、器に盛る。残りの粉チーズ、黒こしょうをかける。

※卵黄を入れたあと、とろみがつきにくい場合は、米粉または小麦粉と同量の牛乳を混ぜたものを少しずつ入れて加熱し、とろみを調節してください。

## 1 鮭ときのこのカレーチーズクリーム煮

200  
200ml

牛乳 × チーズ

### <材料:2人分>

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 生鮭(3等分に切る) …… 2切れ       | ・カレー粉 …… 小さじ1/2  |
| ・まいたけ、しめじ、しいたけ …… 計100g | ・薄力粉 …… 大さじ1     |
| ・玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個       | ・塩、こしょう …… 各少々   |
| ・溶けるチーズ …… 30g          | ・オリーブオイル …… 小さじ2 |
| ・牛乳 …… 200ml            | ・イタリアンパセリ(みじん切り) |
| ・白ワインまたは日本酒 …… 大さじ3     | …………… 適宜         |

### <作り方>

- 生鮭は塩、こしょうをし、小麦粉(分量外)をまぶし、余計な粉をとる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火に熱し、①を入れる。焼き色がいたら裏返し、火が通るまで焼いて取り出す。
- ②のフライパンにまいたけ、しめじ、しいたけを入れ、中強火で焼き、塩をふって焼き色をつける。玉ねぎを入れて軽く炒める。
- ②を戻し入れ、白ワインを入れて1分加熱する。フライパンを火から外してカレー粉、薄力粉をふり入れてかき混ぜ、火に戻す。軽く炒め、牛乳を数回に分けて加える。とろみがついたら、溶けるチーズを入れて溶かし、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、イタリアンパセリをふる。



## 2 マッシュルームとじゃがいものヨーグルトミルクスープ

100  
100ml

牛乳 × ヨーグルト × バター

### <材料:2人分>

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| じゃがいも(皮をむき、すりおろす) …… 2個(約200g) |                  |
| ・マッシュルーム(1/4に切る) …… 100g       |                  |
| ・にんにく(すりおろし) …… 1/2片           |                  |
| A                              | ・無糖ヨーグルト …… 大さじ3 |
|                                | ・牛乳 …… 100ml     |
| ・水 …… 400ml                    |                  |
| ・コンソメスープの素(顆粒) …… 小さじ1         |                  |
| ・塩 …… 少々                       |                  |
| ・バター …… 10g                    |                  |
| ・粉唐辛子 …… 小さじ1/8弱               |                  |

### <作り方>

- Aをよく混ぜ合わせておく。
- 鍋に水、コンソメスープの素を入れて加熱し、沸騰したらじゃがいも、マッシュルームを入れる。よくかき混ぜ、沸騰したら火を弱め、①を加える。
- 小さなフライパンや鍋にバター、粉唐辛子を入れて熱し、バターが溶けたら②に加える。塩で味を調える。
- 器に盛り、粉唐辛子をふる。





# ／ 作って！ わたしのレシピ



## お米のバナナケーキ

牛乳

<材料：15cmケーキ型>

- ・生米（無洗米）…………… 1合
- ・牛乳…………… 150ml
- ・サラダ油…………… 40g
- ・バナナ…………… 80g
- ・砂糖…………… 35g
- ・ベーキングパウダー…………… 5g

【飾り付け用】

- バナナ…………… 1本
- くるみ（素焼き）…………… 30g

<作り方>

- ①ケーキ型に合わせて切ったクッキングシートを型にひいておく。
- ②生米を牛乳に浸し、3時間以上冷蔵庫に入れておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ③米粒が手でつぶれる程度になったら、ブレンダーで攪拌する。粒が細かくなったらバナナ、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油を入れ、さらにブレンダーで混ぜる。
- ④型に流し、8mmくらいの厚さに切ったバナナとくるみをのせる。
- ⑤180℃のオーブンで60分焼く。冷めたら型から外す。



POINT!

生米を牛乳に浸して使うというアイデアが素晴らしいですね！バナナや砂糖を入れるタイミングで、卵1個を加えると、ふんわりと仕上がりますよ。また、ベーキングパウダーは最後に加えるか、加えたら手早く作業すると膨らみがよくなります。



## 牛肉とミックスビーンズのトマト牛乳煮込み

牛乳

<材料：2人分>

- ・牛肉（焼肉用）…………… 300g
- ・酒…………… 大さじ1
- ・塩麴…………… 小さじ1
- ・玉ねぎ（1cm幅のくし形切り）…………… 1/2個
- ・トマト水煮缶（手でつぶす）…………… 200g
- ・ミックスビーンズ（加熱処理済みのもの）…………… 100g

- ・牛乳…………… 250ml
- ・味噌…………… 大さじ1
- ・にんにく（すりおろし）…………… 小さじ1/2
- ・オリーブオイル…………… 小さじ2
- ・スプラウト…………… 適量

<作り方>

- ①牛肉は酒、塩麴で下味をつける。Aを混ぜ合わせておく。
- ②深めのフライパンにオリーブオイルを入れて中火に熱し、牛肉を入れて両面を軽く焼く。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、トマトの水煮、ミックスビーンズを入れて炒める。
- ③①を入れて全体がなじむまで火にかけ、必要であれば塩（分量外）で味を調える。
- ④スプラウトを適量のせる。

POINT!

味噌と塩麴が隠し味となった、とても奥深い味わいですね！牛肉は切り落とししたものを使用しても味がなじんで良いかと思います。また、全体的に汁が多めですので、牛肉を焼く前に小麦粉をまぶすとろみがつき、食材に味が絡んで良いかと思います。



あなたのレシピを教えてください！

皆さまから、牛乳やヨーグルト、チーズ、生クリームなどを使った「ミルク・レシピ」を募集いたします。毎回、応募された方の中からレシピ2品を選び、わか子先生が感想を述べたり、アドバイスをいたします。レシピ内容（材料・使用量・作り方）だけの投稿でも、それに完成レシピ写真を付けた投稿でもOKです。採用された方にはプレゼントをお送りします。皆さまのご応募をお待ちしております！（応募の宛先は、巻末23ページをご覧ください。）



## recipe 5

## オートミールのパンケーキ キャラメルりんごソース

200 100  
300ml

牛乳 × バター

<材料：2人分>

- ・オートミール…………… 80g
- ・牛乳…………… 300ml
- ・きび砂糖または砂糖…………… 大さじ1と1/2
- ・卵…………… 1個
- ・ベーキングパウダー…………… 小さじ1
- ・りんご（芯をとり、1cm厚さに切る）…………… 1/2個
- ・きび砂糖…………… 大さじ4
- ・無塩バター…………… 10g
- ・キルシュなどのリキュール…………… 小さじ1（なくても可）
- ・粉糖、ミント…………… 各適宜

<作り方>

- ①耐熱ボウルにオートミール、牛乳、砂糖を入れ、ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱する。粘りが出るまでよくかき混ぜ、粗熱をとる。
- ②卵、ベーキングパウダーを入れて手早く混ぜる。
- ③テフロン加工のフライパンを強火で30秒熱し、弱火にして②を入れる。ふちがかたまり、穴が空いて焼き色がついたら裏返す。さらに3分ほど焼いたら器に盛る。残りも同様に焼く。
- ④別のフライパンに無塩バターを入れて中火に熱し、りんごを5分ほど焼く。きび砂糖、水大さじ1を入れ、キャラメル状になるまで加熱する。キルシュを入れ、ソースがかたいうらなら水大さじ1ほど入れ、全体がなじんだら火を止める。
- ⑤③に④をかける。粉糖をふり、ミントを飾る。



※テフロン加工のフライパンを使用しない場合は、油やバターを入れて生地を焼いてください。

## recipe 6

## 抹茶チョコレート

200 200  
400ml

牛乳

<材料：2人分>

- ・牛乳…………… 400ml
- ・ホワイトチョコレート（細かく刻む）…………… 30～40g
- ・抹茶…………… 小さじ2
- ・はちみつ…………… 適宜

<作り方>

- ①抹茶に牛乳大さじ2を少しずつ入れながら、茶筌や泡立て器、または小さいスプーンでなめらかにしておく。
- ②鍋に牛乳300ml、ホワイトチョコレートを入れて弱火にかけ、ホワイトチョコレートを溶かす。①を入れて混ぜる。
- ③残りの牛乳を耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで1分加熱する。先を1本にしたハンドミキサーで、細かい泡が立つまで攪拌する。
- ④②をカップに注ぎ、③のをのせる。抹茶（分量外）をふり、お好みではちみつを加える。





たくさんの「好き」から

「一番の夢を見つけたらまで」

夢をかなえて輝き続ける  
声優ファイルズあいさんに  
多彩な才能の秘密を聞きました



ラクーン・ドッグ所属 声優 ファイルズ あいさん

7月6日生まれ、東京都出身。高校卒業後、グラフィックデザインの専門学校を卒業後、1年間の歯科助手勤務を経て声優養成所に入所。2019年、『ダンベル何キロ持てる?』紗倉ひびき役でテレビアニメデビュー・初主演を務める。新人ながら演技力の評価も高く、2020年、第十四回声優アワードにて新人女優賞受賞。その後も『トロピカル〜ジュ!プリキュア』などキャリアを重ね、2022年『ジョジョの奇妙な冒険 ストーンオーシャン』空条徐倫役という、声優を目指したきっかけの作品で主役をつかんだ。父親がエジプト人で、小学校5〜6年次を本人の希望によりエジプトの日本人学校で過ごした。ファッションやイラストのセンスも抜群で、SNS等で積極的に発信を行っている。非常に多趣味なことでも知られ、最近ではペットに飼っているファンシーラットのかわいさを広めたいと思っている。



自分は「好き」を集めたアンソロジー

私はもともと多趣味で、時期によってお絵かきや筋トレなど色々なことに熱中しています。最近では、アンティーク家具集めにもハマっています。何かを好きだと自分の世界もどんどん広がりますよね。そんな世界中の「好き」を集めたアンソロジーみたいなものが、自分の個性だと思うんです。

特にお絵かきはずっと好きで「声優にしては上手い」じゃなく、プロ級を目標にしています。好きな絵を見ながら模写して、何を良いと感じたのか考え、吸収しながら自分のスタイルを確立しています。ゆくゆくはキャラクターデザインやアニメのエンドカード(番組提供後などに表示されるイラスト)の仕事も求められるようになりたいと努力を続けてきました。でも実は私、何をやっても続かない子どもだったんです。

なんでも挑戦してみても見つかった、夢中になれること

とにかくミラーハーで、同級生がピアノやお習字を始めるとすぐに「私も」と言って手を

は本当に大事だと思っています。実際にはつきりと声優になりたいと思ったのは高校時代です。中学時代はどう自分を出しているのかもわからず、嫌われないようにするので必死でした。高校生活も苦しくて、そんなときに勇気をもらっていたのが漫画『ジョジョの奇妙な冒険』です。ジョジョ好きの友達を作りたくてインターネットを探し、当時流行っていたオンライン朗読会で、初めて人前でお芝居したんです。その時にすごく褒めてもらえて、私に向いていることがまだあったんだなと嬉しかったのを覚えています。努力次第ではたどり着ける夢かもしれないと感じて、そこから本気で目指し始めました。

人間で、これだけ努力できるなら才能もあると信じられたんです。たくさんの好きなものの中で、お芝居は特別でした。

「好き」をまとめた「ツイセイ」を作りたい

私は、好きなものを好きと発信することはポジティブなエネルギーになると思っています。ジョジョが好きだったおかげで違う世界を教えてもらえました。私自身オタクなので、ラジオやSNSで大好きなものをたくさん発信しています。そうしたら、今まで学校でオタクだとカミングアウトできなかったけれども、フアイちゃんを見て明るく発信してもいいんだって元気をもらえましたと言ってくれる子がたくさんいたんです。私自身があまり自分を出せない時期もあったので、両方を経験した上で、やっぱりポジティブに発信したほうが、自分のチャンスにも繋がって良いと思っています。

私は、好きなものを好きと発信することはポジティブなエネルギーになると思っています。ジョジョが好きだったおかげで違う世界を教えてもらえました。私自身オタクなので、ラジオやSNSで大好きなものをたくさん発信しています。そうしたら、今まで学校でオタクだとカミングアウトできなかったけれども、フアイちゃんを見て明るく発信してもいいんだって元気をもらえましたと言ってくれる子がたくさんいたんです。私自身があまり自分を出せない時期もあったので、両方を経験した上で、やっぱりポジティブに発信したほうが、自分のチャンスにも繋がって良いと思っています。

実は毎朝牛乳を飲んでます

バターは昔から大好きです。エジプト料理にロツペビ、シャアリーヤという、バターで味付けされたご飯があります。私にとってのおばあちゃんの味なので、レンジがみたいに大きなバターは常備しています。

朝の牛乳にも思い入れがあります。高校生のとき体型がコンプレックスで、食生活が乱れて、お腹の調子も心もつらい時期がありました。そんな

き、腸内環境の改善に毎朝1杯の冷たい牛乳を飲むのが良いと聞いて、試したんです。私の体に合っていたみたいで、だんだん腸内環境が整って、当時の私にはものすごく救いでした。今も、朝は牛乳にコーヒーの粉をまぜて一気に飲んでいきます。

私が安心して毎朝新鮮な牛乳を飲めているのも酪農家さんや牛さんの努力と情熱のおかげだと思っているので、命をいただく気持ちで大切に飲ませていただいています。これから牛乳と一緒にお腹も心も元気いっぱい頑張ります！最後まで読んでくださってありがとうございます。



出してはすぐに投げ出していました。継続力を身につけたというより、お芝居や絵という夢中になれることには偶然辿り着けただけなんです。向いていないと知ること大切なので、何でも挑戦すること

母も「また好きになれることが見つかって良かったね」と言ってくれたのですが、本当に声優を目指すなら社会人を経験してからという条件がありました。専門学校に通い、就職して働きながら、演技の練習も独学で継続していました。オンラインで朗読したり、友達とカラオケで台本の読み合わせをしたり、とにかく好きだから全然苦に思いませんでした。自分は好きなことに

なので今の夢は、そんな大好きなファッションやイラストなど、私という存在を詰め込んだ本を作ることです。自分はメンタルが強いと思うんですけど、そこにたど



PRESENT

ファイルズ あいさんのサイン入りマグカップを3名様にプレゼント!  
詳しくは23ページをご覧ください。



# [ミルククラブ セレクション]

## MILK CLUB SELECTION

1

### 朝食セット

～日光霧降高原大笹牧場From Ozasa～

¥3,700 (消費税・送料込)

牧場のレストハウスでは、  
稀少な「ブラウンスイス牛」の生乳から製造された  
牛乳やソフトクリーム、アイスクリーム、バター、  
ヨーグルト、チーズなどを販売し大好評！

#### 内容

●ブラウンスイス 牛乳 (720ml) x 1本 ●ブラウンス  
イス ヨーグルトドリンク (720ml) x 1本 ●ブラウス  
イス ミルクジャム (100g) x 1個 ●ブラウンスイス プ  
レミアムバター (100g) x 1個



#### ご注文・お問い合わせ

### 酪市酪座 ～うしさんからのおすすめ～

ネットショッピングサイト「JAタウン」内に2020年10月オープン！  
ホームページ／<https://www.ja-town.com/shop/c/c3502/>  
※ホームページ内より、お問い合わせいただけます。



2

### ジェラート6個セット

¥2,860 (消費税込・送料別)

乳質にこだわり  
「ハイクオリティーミルクアワード」を  
3年連続受賞した、牧場自慢の生乳を使った  
ジェラートです。

#### 内容

●リッチミルク、ミルク、赤穂の塩、チョコレート、ストロ  
ベリー、その他季節のフレーバーの中から、お好きな  
ジェラート6個をお選びください。



#### ご注文・お問い合わせ

### 丸尾牧場 ジェラートショップTETE

住所／〒678-0232 兵庫県赤穂市中広字東沖1992  
TEL／0791-56-6860 FAX／0791-56-6861  
ホームページ／<http://www.gelatoshoptete.jp/>  
営業時間／11:00～16:00  
定休日／日曜日



# 「ミルククラブ」おすすめ！

全国の酪農家たちが愛情込めて作ったおいしい牛乳・乳製品セットをご紹介します。

■ご注文は：各牧場またはショップへ直接ご注文ください。ご注文の際は、在庫状況、お届け所要日数、送料、お支払い方法を必ずご確認ください。

※表示の金額には、消費税や送料が含まれているもの(「込」表示)と、含まれていないもの(「別」表示)がありますので、ご注意願います。

※ミルククラブ事務局では、商品に関するお問い合わせは受け付けておりません。記載の各牧場またはショップへ直接お問い合わせください。

3

### 黒沢牧場の 牧場スイーツ詰合せセット

¥5,400 (消費税・送料込)

牛たちはのびのび放牧育ち！  
濃厚でおいしい、搾りたての生乳の  
味わいが豊かに広がります。

#### 内容

●ミルクロール(ハーフ)・ジャージーチョコロール(ハ  
ーフ) x 各1本 (8cm) ●ミルクプリン・ミルクチーズプリン  
(80ml) x 各1個 ●和歌山3姉妹アイスクリーム (90ml)  
x 4個 (ミルク2個、じゃぱら・三宝柑、各1個)



#### ご注文・お問い合わせ

### 農事組合法人 黒沢牧場 ミルク工房

住所／〒640-1162 和歌山県海南市上谷255-2  
TEL&FAX／073-487-3127 (ご注文は、073-499-7493)  
ホームページ／<https://9638farm.com/>  
(オンラインショップ／<https://9638.base.shop/>)  
営業時間／10:00～16:00 定休日／火・水曜日(祝日、GW、春・夏・冬休み期間中は水曜日も営業)



4

### うしおじさんのギフトセット

¥3,300 (消費税込・送料別)

愛情いっぱい育てた  
ジャージー牛のミルクの  
おいしさを、心を込めた  
手作りでお届けします。



#### ご注文・お問い合わせ

### (有)大山牧場 夢農工房うしおじさん

住所／〒761-0901 香川県さぬき市大川町富田西215-2  
TEL／0879-43-5645 FAX／0879-43-6825  
ホームページ／<http://www.ushiojisan.com/>  
営業時間／9:00～17:00  
定休日／水曜(祝日の場合は営業)、年末年始



定休日／水曜(祝日の場合は営業)、年末年始

5

### 牧場おすすめ乳製品・肉製品セット

¥4,800 (消費税・送料込)

世界五大品種の乳牛のミルクを  
ブレンドした、牧場オリジナル  
乳製品と、国産・県産の  
牛・豚肉使用の安全安心な  
商品をお届けします。



#### ご注文・お問い合わせ

### らくのうまザーズ 阿蘇ミルク牧場

住所／〒861-2404 熊本県阿蘇郡西原村河原3944-1  
TEL／096-292-2100 FAX／096-292-2107  
ホームページ／<http://aso-milk.jp>  
営業時間／10:00～17:00  
定休日／年末年始、冬季休業あり(詳しくは電話にてご確認ください)





ミル ク ス ト ー リ ー

# MILK STORY

高橋 陽子 Youko Takahashi

作家・イラストレーター  
東京都出身、台東区在住。

武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科卒業  
2012年、集英社 第36回 すばる文学賞受賞。 著作「黄金の庭」  
HP <https://proton-t.blog.jp/>



## 「モールの中心で愛を探す」

カプチーノを作ろうとして、牛乳がないことに気がついた。リモートワークに取り掛かる前に最新調達したコーヒーマーカーでカプチーノをたてるのが、わたしの朝のルーティーンだった。仕事はリモートで、会社に出社するのも月一程度、食材の買いだし以外、ほとんど人と会わない。コロナ患者は減ったと思った矢先また増えて、この生活になって久しかった。仕事も、飲み会も、洋服も、だいたいネットで済んでしまう。新しいコーヒーマーカーもネットで買った。

もともとあまり人好きのする質ではないから、通勤のないアパートのひとり住まいの環境も苦にしていなかった。しかしこの生活も年単位となると、部長の油っぽい頭皮の匂いや、電話を受ける同僚の甲高い声が懐かしかった。静かな事務所で仕事に没頭していると、ふいに人の気配に心休まるときがあった。コロナ前の会社を懐かしんで、自分が思ったより疲弊していることに気がついた。だから、会社には虫歯が痛むので歯医者によくメールを打って、牛乳を買うためにモールに行くことにした。

わたしのアパートの近くの停留所からバスに乗って、いつ目的のバス停の真ん前にモールがあった。そのスーパーで牛乳を買って、またバスに乗って帰る。もちろん最寄りのコンビニで買えば用事はほんの十分で終わる。けれどこれくらいの冒険をしても許されるような気がした。

午前中のバスは老人ばかりだった。安い年間パスがあるから、彼らは移動にバスを主に使いたい。後ろの方の空いた窓際の席に座り、流れる景色を眺めた。商店街を通り、交通量の多い大通りを走る。大通り沿いのビルや店を眺めていると、ふいに母の声を聞いたような気がした。

「三十路過ぎてもひとりりでいて、いつか後悔するわよ」

それでも、人恋しくても、それを結婚の理由にはしなくなかった。そんなロマンを抱いて、結婚とはそういうものではないと去年籍をいれた学生時代からの友人は電話でいった。彼女は男友達の中でいちばん目立たない人を選んだが、これからは無難がいい時代なのだ

と、まるで好みの服装を語るようにいった。バスはやがてモール前に着き、停留所近くのゲートから奥まったスーパーに向かうが、そこまでブティックや本屋が並んだ。日焼け止めが切れていたのを思い出してコスメの店に寄り道すると、店頭で口紅が綺麗にディスプレイされていて惹きつけられた。血のような赤のルージュをなんとなく手に取る。ネット会議のときにするベージュピンクの口紅には飽きてしまった。でもこの赤いルージュをみせる人もいない。それを知って、急に自分の持っている口紅をぜんぶ捨ててしまいたいという衝動に駆られた。

もう、ひどりは嫌だ。モールの中でわたしは、通り過ぎるすべての人を抱きしめたいと思った。

帰りのバスはやや混み合い、わたしはお婆さんに席を譲った。何度も頭を下げられて、本当はわたしは誰かと話したかっただけなのだ。

「いいんです。もう次の停留所ですから」

モールでは日焼け止めと牛乳を買った。ブティックに素敵なシャツをみつけ、それも試着して買ってしまった。ついでにランチにサンドイッチと三時のケーキも購入した。

もやもやとしたものは依然消えなかったが、やけになっても仕方がない。歯医者にはやや長い外出を終え、モールで買った牛乳でカプチーノをいれてからモールで会社に帰宅を知らせた。

『虫歯の具合はいかがですか。わたしも明日は半休して、歯医者で気分転換してこようと思います。』

部長から、そんな返信が返ってきた。ひとりだと思っていたのがそうではなかったようだ。

『あと三回も通えば、虫歯は治るそうです。』

部長に、そうメールを返した。(おわり)



illustration : Youko Takahashi

# MILK

ミルク男子のすくすく記録!

## あの日も! ミルティン家



牛乳レシピでまず私が人におすすめするのがこのミルク炊飯です! 「牛乳でご飯を炊く」ってちょっとしたパワーワードな気がするんですが、普通においしい! 牛乳っぽさがいい意味であまりなくて、もちもち感や甘みがグッと増します。炊き込みごはんやチャーハンにぴったりで、今もときどきやっています。

### 作者プロフィール

ミルティンママことM子です。編集者・イラストレーターとして、出版・広告などで活動。著書に『お母さん1年生 子どもが病気になったとき読む本』(梶谷牧子著・山田真監修/大和書房刊)。牛乳が大好きなわが家のミルティンくんことS志と家族の日常をはじめ、さまざまなコンテンツは「MILKJAPAN WEBサイト」でも掲載しています。

MILK JAPAN(ミルクジャパン)は「牛乳が日本を元気にする」を合言葉に(一社)中央酪農会議及び指定生乳生産者団体等が推進する活動です。SNSや公式サイトでは、日々役立つレシピや、牛乳に関するコンテンツをお届けしています。

@milk\_japan2021



MILK JAPAN Webサイト





## PRESENT [今号の読者プレゼント]

### プレゼント-1

※ご応募の際は、下記のアンケートにお答え願います。

「ミルクトーク」(16・17ページ)にご登場  
ファイルズ あいさんのサイン入り  
マグカップを3名様にプレゼント!

※ドイツKONITZ(コーニッツ)社の  
マグカップ(高さ約11cm)



### プレゼント-2

※ご応募の際は、下記のアンケートにお答え願います。

「モーモープレゼントクイズ〜あれ!これ、なーに?」(3ページ)に

ご応募いただいた方のうち、**正解者3名様に**

「朝食セット〜日光霧降高原大笹牧場 From Ozasa〜」をプレゼント!

※プレゼントは、「ミルククラブセレクション」の1です。

### プレゼント-3

※ご応募の際は、下記のアンケートにお答え願います。

「ミルククラブ セレクション」(18・19ページ)で紹介した  
乳製品を、6名様にプレゼント!

※当選された方には、ショップから直接お届けします。

●ご希望の品は、「ミルククラブセレクション」に掲載されている各牧場やショップの商品の中から好きなものをお選びください。



※必ず、左上の番号1〜5のいずれか1つをお選びください

### ●プレゼントの応募方法

Webで <https://forms.gle/RcBoAVSe8cKNSBFN9> にアクセスしてください。

※右のQRコードからもアクセス可能です。

※eメール: [milk@ghouse.jp](mailto:milk@ghouse.jp) に直接回答をお送りいただいても構いません。



ハガキで 氏名・〒・住所・電話番号・性別・年齢・ご職業と右記「アンケートの回答(質問番号+回答)」を明記の上、下記「ミルククラブプレゼント係」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(ミルククラブプレゼント係)行

■応募締め切り: 2022年11月30日(水) ※当日消印有効

■「作って! わたしのレシピ」(15ページで紹介)も、上記の宛先へご応募を! 採用された方には、「ミルククラブセレクション」の商品から、いずれか一品をお送りします。

### ●アンケート

- ① ご自身またはご家族が酪農家ですか?
- ② 本誌を手にするのは何回目ですか?
- ③ 本誌をどこで入手しましたか?
- ④ 興味深かった記事を教えてください。(1つ以上、3つまで)
- ⑤ 普段、酪農や牛乳・乳製品の情報をどこで入手しますか?
- ⑥ 本誌への感想や、取り上げてほしい内容など、ご自由にお聞かせください。

※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。雑誌公正競争規約の定めにより、プレゼントに当選された方は、この号の他の懸賞に当選できない場合があります。

#### ■個人情報について

ミルククラブへの投稿、応募に記載の個人情報は、ミルククラブ事務局からの連絡、賞品発送に利用します。投稿はミルククラブ各種媒体に掲載する可能性があります。それ以外には、事前に承認を得ず、個人情報を利用しません。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。

### 今号の表紙



### ■134号「モーモープレゼントクイズ」答え

「①主にロール状に巻いた牧草を挟んで運ぶ機械」

牧草などを収穫・乾燥した後に、機械で梱包したものがロールバールで、これに特殊なフィルムを巻きつけ密封したものをロールバールサイレージといいます。



### MILK CLUB Vol.135

2022年10月1日発行

一般社団法人 中央酪農会議 (ミルククラブ事務局)  
〒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  
TEL: 03-6688-9844 (9:30~17:00 土・日・祝除く)  
FAX: 03-6681-5295  
E-mail: [milkclub@churaku.jp](mailto:milkclub@churaku.jp)

#### MILK CLUB STAFF

高野 裕史 [(一社)中央酪農会議]  
三上 和孝 [(一社)中央酪農会議]  
編集・制作 (有)G-HOUSE

※本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

MILK CLUB Vol.136は2023年1月1日発行予定です。

お詫言  
本誌135号は7月1日の発行を予定していましたが、コロナ禍への対応のため3ヶ月の発行延期を行いましたことをお詫言申し上げます。また、お待ちいただき本当にありがとうございます。今後牛乳・乳製品「MILK CLUB」の応援をよろしくお願い致します。

●猛暑も過ぎ、空の雲も秋めいて、体もやっとなつてきました。(一)

●10月にある我が子の運動会では、大好きな牛乳を飲んでミルクパワーで頑張りたいです。(七七)

●感染症、気候変動、世界各地の政治、経済の情勢など、多様な要因で影響を受ける酪農の生産現場、国産の飼料や肥料を増やしてそれらの影響を減らし、自給率も上げる。その方向に努力する農家さんを、心から応援したいです。(一)

●酪農経営が厳しい折、今年は牛乳の需要期がほとんどないまま秋を迎えてしまいましたが、これから正念場を迎えます。英知を結集して乗り越えていきましょう! (M)

●コロナのせいにしたくはないけれど、最後まで気の抜けない号でした。(K)

●酪農経営が厳しい折、今年は牛乳の需要期がほとんどないまま秋を迎えてしまいましたが、これから正念場を迎えます。英知を結集して乗り越えていきましょう! (M)

●最近、我が子の牛乳消費量が減ってきました。殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じた飲料や、飲用に適した水に二酸化炭素を圧入した奴らに侵食されています。がんばれ牛乳、負けるな牛乳! (一)

●酪農経営が厳しい折、今年は牛乳の需要期がほとんどないまま秋を迎えてしまいましたが、これから正念場を迎えます。英知を結集して乗り越えていきましょう! (M)

●最近、我が子の牛乳消費量が減ってきました。殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じた飲料や、飲用に適した水に二酸化炭素を圧入した奴らに侵食されています。がんばれ牛乳、負けるな牛乳! (一)

●最近、我が子の牛乳消費量が減ってきました。殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じた飲料や、飲用に適した水に二酸化炭素を圧入した奴らに侵食されています。がんばれ牛乳、負けるな牛乳! (一)

#### 編集後記

●ミルククラブは(一社)中央酪農会議のホームページでもご覧になれます。★「ミルククラブ一覧」で検索してみてください。

### あんなこと! こんなこと! 幅広く、おたよりを募集しています!

### 読者からの おたより

酪農の現状や健康に関わる記事が興味深かったです。可愛い雰囲気の情報誌なので、穏やかな気持ちで読めて良かったです。  
(千葉県 箭内さん 男性40代)

家族みんなが大好きな中華料理、初めて「白麻婆豆腐」をミルクレシピどりに披露したところ大好評でした。ミルククラブ様様です!! 素敵なレシピありがとうございます。  
(奈良県 向井さん 女性20代)

私の子供の頃よりも牧場が減ってしまい、近くで見ることがあまりなくなってしまいました。そのせいか牛乳や乳製品の原料である、牛さんからいただいているという意識が低い気がします。牧場体験等あったらいいと思います。  
(静岡県 牧野さん 女性50代)

酪農家さんは北海道のイメージが強かったので、まさか狭山市にもいらっしゃるとは大変驚きました。また松本さんのお話は実に興味深く、牛は口が肥えている乾乳牛、育成牛、搾乳牛など分別されていて、乳牛に至ってはゲノム解析を活用して選択されて等々。牛さん飼育のみならず生乳の需要と供給の問題にも取り組まれ、酪農家さん達の努力のおかげで私達は安心して購入、消費する事ができています。この冊子を通じて改めて無駄にしない、感謝の気持ちを忘れないという事を学びました。幼稚園も始まり学校教育で一貫して学んでほしい課題ですね。将来のSDGsに向かっての教育とすれば!  
(東京都 原田さん 女性50代)

あまり知らない酪農のことから、身近な乳製品、レシピまで幅広い情報でたのしく読みました。今回初めて子供を牧場に連れて行き、とても楽しそうな姿を見られたので、また全国の色々な牧場に行きたいと思いました。人や動物に優しく命の大切さを知って欲しいです。  
(三重県 森下さん 女性30代)

初めて読ませていただきました。食べ盛りの中学生の息子がおり、表紙の「パングラタン」を見て、これだ! と思い手に取りました。中にレシピも載っていたので、すぐパンも買いました。食べても食べてもお腹が減る息子にパングラタンは最高でした。私ももうすぐ40代に突入するので、骨粗しょう症にならないために、牛乳をたくさん飲もうと思います。  
(宮城県 鈴木さん 女性30代)

生乳ロスに関しては大変残念に感じています。酪農家の人達の為にも価格が下がり過ぎるわけにもいかないし、という牛のためにもお乳を搾らないでいる事も出来ない。生き物から物を無駄にしないでいただく流通のシステムの難しさを思わずにはいられません。  
(埼玉県 上野さん 女性40代)

ミルククラブを手にする時いつも楽しくワクワクしながら読んでいます。ヘルシーライフを見て参考にすることが多く、レシピ編はひとつひとつ挑戦して作っています。  
(神奈川県 植木さん 女性60代)

様々な知識を得て周りとのコミュニケーションが取れています。ささやかな知識かも知れませんが、大きな事だと思います。今後ともよろしくおねがいします。  
(新潟県 田村さん 男性30代)

小さい頃から牛乳が大好きで、こんな雑誌あったのだ~と思いました。読んでみて、牛乳はいつも身近にあるものだけれど、全然知らないことがたくさんあるんだなあと思いました。酪農も循環型をめざしているとか、酪農家さんの苦労や工夫とか。ニュースで、廃棄とか言われていましたが、これまで+αで消費していきたいと思っています。  
(石川県 末友さん 女性30代)

子供を育てている時なので、なるべく乳製品を摂るようにしています。サラダ、コロッケを作る時に粉チーズ、スキนมilkを入れたりしています。今、円安になり肥料など大変だと思います。私達にも応援できる事があればがんばります。情報発信をお願いします。  
(東京都 吉岡さん 女性30代)

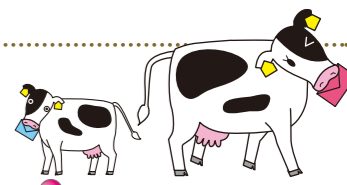
春の牛乳の飲み方に出ていた砂流さんは、祖父が若い頃の実習に来ていた方だそうで祖父がニコニコして見ていました。ミルククラブを通して遠くにも繋がっているようで、私もうれしくなりました。自給飼料で環境農業、「健士健民」昔ながらのやり方ではなく酪農の最先端なんじゃないか。そんな事を思っていました。とてもおもしろく読ませていただきました。  
(北海道 奥山さん 女性30代)

乳牛から生産される牛乳は、私たちの生活の中で当たり前のように目にするものですが、それは当たり前のことではなく、酪農家の方々の努力や乳牛との信頼関係などがあって、初めて私たち消費者の元へと届くという一連の流れを知ることができました。食べ物への感謝の気持ちを持つという当たり前のことを再認識させてくれました。ありがとうございます。  
(群馬県 相京さん 男性10代)

今回小松準弥さんのインタビューがあるということで初めて読ませていただいたのですが、他の記事もとても面白かったです。特に最初の方のページにある酪農家さんの特集では、様々な試みをされていて興味深かったです。実際酪農をされている方のお話は、知らないことも多くて非常に面白かったです。私は元々農業などに興味があったのですが、多くの記事を通して、酪農にも興味が湧きました。これからバックナンバーも読ませていただきます。ありがとうございます。  
(京都府 藤井さん 女性10代)

「ミルク甘酒」早速試してみました。大量に甘酒をいただいたけれど、そのまま飲むのはちょっと苦手だったので、こんなに飲みやすくなるんだと嬉しかったです。ヘルシーライフを読んで、毎朝のウォーキング後に牛乳一杯を心がけるようになりました。  
(北海道 矢部さん 女性40代)

以前大学のゼミで石川県の酪農家さんとコラボで商品を作った経験があったので、どの記事も興味深かったです。少しでもロスが減るよう私もできることをやっていきたいです!  
(富山県 後藤さん 女性20代)



私は佐賀県の田舎出身ですが、近所に牛を飼っている家があり幼稚園の頃は、毎日そこから牛乳を分けてもらっていた事を覚えています。家庭を持って息子二人、買って牛乳がすぐなくなり、大量にストックしていました。牛乳は本当に身近で大事な物です。  
(福岡県 川口さん 女性50代)

このような本が存在するのを楽しめないのですが、この度初めて知りました。北海道に住んでいたことがあり乳製品に対する愛はあったつもりだったのですが知識不足でした…。牛乳が特に好きで、牛乳を使った料理が雑誌などにあると切り抜いて、作ってみたいと思いました! また、酪農家を目指す方向けのハウツーが存在するとは知らずわくわくしました! もっといろいろな情報を発信していただけたら嬉しいです! 今後も読ませていただきたいと思います!  
(東京都 実形さん 女性30代)

将来は酪農関係に携わる職に就きたいと考えています。ミルククラブさん、酪農家さんの生の声が聞けてこんなに色々な人が携わっているんだと感じました。“酪農家になりたい!”のホームページを楽しみに待っています。  
(宮崎県 竹本さん 女性20代)

近所のスーパーでたまたま目につき、入手しました。松本牧場の記事が大変興味深かったです。実家が近隣にあるのですが、こんなに近くに牧場が存在していたことに驚きました。そして、十分に持続可能な酪農をされているとのこと、感銘を受けました。少し大袈裟かもしれませんが、どんな場所(条件)でも、信念および工夫があれば、やっていけるのだなと、勇気を得たように思います。  
(埼玉県 太田さん 男性30代)

