

# j-milkリポート

vol-10  
2013.AUTUMN

乳の学術連合の窓

## 特集1 「未来店舗」に見る売り場づくりのヒント ～消費者に届く牛乳の価値提案とは～

乳の学術連合・合同研究会

## 特集2 戦後の酪農を築いたフロンティア精神に迫る ～乳の学術連合 現地合同研究会 in 那須～

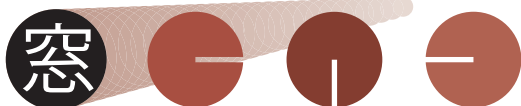
メディアミルクセミナー

## “牛乳デビュー”はいつにする？離乳食における牛乳の位置づけ





- 3... **[特集1]「未来店舗」に見る売り場づくりのヒント～消費者に届く牛乳の価値提案とは～**  
上田隆徳氏（学習院大学経済学部教授・経営学博士）
- 5... **[特集2] 戦後の酪農を築いた開拓精神に学ぶ**  
～乳の学術連合 現地合同研究会in那須～
- 7... **“牛乳デビュー”はいつにする？ 離乳食における牛乳の位置づけ**  
「メディアミルクセミナー」高増哲也氏（神奈川県立こども医療センター アレルギー科医長/栄養サポートチーム座長）
- 8... **メタボ予防に役立つ 牛乳乳製品摂取の推奨**  
セミナー「牛乳を科学する」開催日：平成25年8月10日 開催場所：山梨県甲府市
- 10... **ミルクでおいしく減塩する「乳和食」を調理実習で体感**  
研修会「ミルクでおいしく減塩＝乳和食のすすめ」開催日：平成25年7月9日 開催場所：秋田県秋田市
- 11... **「かながわ食育フェスタ」で牛乳のエビデンスと乳和食を紹介**  
かながわ牛乳健康・食育フォーラム
- 12... **プロスポーツの現場で広がる牛乳の活用～「1日3杯」をケガ予防と栄養補給に～**  
Jリーグの横浜F・マリノスの事例
- 13... **平成25年度の都府県における  
生乳生産コストの動向**
- 14... **Jミルクの活動：6～8月の主な活動報告**
- 16... **正しい情報で”誤解”を理解に  
牛乳の気になるウワサをスッキリ解決!**
- 18... **国内最大の牛乳乳製品展示・商談会  
Japan Milk Collection 2013**
- 19... **今後のスケジュール・編集後記**



乳の学術連合の会員の先生方に、ご登場いただくコーナーです。

## 「未来店舗」に見る売り場づくりのヒント

～消費者に届く牛乳の価値提案とは～

上田隆穂氏（学習院大学経済学部教授・経営学博士）

【特集1】



上田 隆穂 氏  
学習院大学経済学部教授

乳の学術連合「乳の社会文化ネットワーク」では、牛乳や酪農乳業産業の多面的な価値にも目を向けながら、牛乳の価値開発やマーケティングのベースとなる研究を行っている。

メンバーの一人である上田隆穂氏は、未来の小売り店舗のあり方に関する研究成果を踏まえ、昨年、店舗での実証実験を行った。研究の概要と、実験から見てきた牛乳の価値や売り場づくりのヒントを聞いた。

### 生活者の希望を創り出す店舗づくり

— まず、乳の学術連合における先生の研究と、未来店舗に関する実験の概要をお聞きかせください。

上田：私自身は、専門とする価格マーケティングや消費者心理に基づくセールス・プロモーションの観点から、いかに消費者に牛乳が好まれ、どのような形で提供すれば価値が増すのかをテーマに研究を行っています。

小売りの未来店舗の本質に関する研究は、2008年に産学協同の研究会を立ち上げて検証を重ねてきたもので、昨年はその成果を実店舗で実験しました。

「生活者の希望が需要を生み出す」という経済学の前提に基づき、今回の実験では、「店舗による希望の創出」という点がコアになっています。

生活者にとって希望を生む主体は、家族です。家族の形態や関係性はライフステージによって変わりますから、ライフステージ別に訴求方法を工夫することで、消費活動のベースとなる希望を生み出すことができると考えました。

具体的には、ライフステージを妊娠期、子育て期、子離れ期、シニア期の4つに区分し、各ステージごとの悩みの解決に役立つ情報を提示するコーナーを設置。売り場では牛乳乳製品など4つの製品カテゴリーで、提示した情

報に対応するクロスマーチャンドライジングを展開しました。他にも、コンシェルジュによる悩み相談、専門家によるセミナーや試食体験なども行いました。

### 潜在ニーズと商品の本質をマッチング

— 実験の成果はいかがでしたか。

上田：“物が売れる”というのは、消費者が満たしてほしい潜在ニーズと、製品の持つ本質がマッチングすることです。今回の実験では、ライフステージごとに異なる潜在ニーズ(悩み)を探り出し、その解決に役立つ製品を提案することで、製品に価格以外の価値を付加することができました。成果は上々で、例えば牛乳乳製品の売り上げは全てのライフステージで上昇し、子育て期やシニア期では、1か月間の実験終了後も高い値を維持しました。

実験を行った店舗は、近隣にディスカウントストアが出店した影響で低価格競争に巻き込まれていました。この店舗も客層の一部を失ったのですが、客単価を上げることで全体の売り上げを落とさずに済んだのです。低価格に頼ることなく競争を勝ち抜けたと、店舗からは感謝されましたね。

—— 潜在的なニーズとは何なのか、それはどうすれば捉えることができるのでしょうか。

上田：消費者の潜在意識の中にあるニーズですから、消費者自身も明確には自覚していません。ただ、「こういう悩みや問題を解決してほしい」「こんな製品があったらいいな」という漠然とした感覚はあります。

私たち研究者は、消費者と1対1で行うデプスインタビューや、Webでのモチベーションリサーチといった手法を駆使して、消費者が言葉ではうまく説明できない部分を見つけて、取り出していくわけです。

## 牛乳の売り場づくりに2つの方向性

—— 牛乳に対する潜在ニーズや、それに対応した売り場づくりはどう考えればよいでしょうか。

上田：実証実験でも明らかになったように、牛乳は子育て期とシニア期の消費者に最も訴求しやすい商品です。前者は、子どもの成長や健康を願う親として、牛乳の栄養成分に注目する一方、子どもが野菜を食べてくれないことに悩んでいます。シニア期の消費者は、自らの健康への関心から牛乳に目を向けるのですが、本質的なニーズとしては野菜の方が大事だと考えていて、次に重視するのが牛乳製品です。

どちらのケースも潜在的には牛乳と野菜へのニーズがあるので、この両者を組み合わせるとどのように食べてもらうかを提案することで、より強力な訴求ができる。これがメインの方向性ですね。

もうひとつは、牛乳を口にする場面です。昔は来客とコミュニケーションをしたり、休息したりする時は急須でお茶をいれていました。お茶をいれるというプロセスによってリラックスできたのです。ところが最近では、急須でお茶をいれる行為が減ってきて、カフェオレやカフェラテ、カプチーノに代わりつつある。つまりコミュニ

ケーションや休息のためのプロセスに、牛乳が関わるようになってきたということです。

牛乳の売り場においては、このふたつの方向性を軸にしたクロスマーチャンドライジングが有効だろうと考えられます。消費者へのインタビューや店舗実験を通じて見えてきたのはこの部分で、現在は具体的な提案方法まで踏み込んだ研究を進めているところです。

## 「製品と消費者」両面からの価値開発へ

—— 製品の持つ本質的価値を探るという意味では、栄養面だけでなく、プロセスやコミュニケーションにまで目を向ける必要があるということですね。

上田：牛乳を研究していれば栄養面でのベネフィットなどは見えてくるでしょうが、プロセスに関しては消費者に直接聞かなければなりません。

消費者の本質的な潜在ニーズを探り、その本質に牛乳はどう役立つかということ突き詰めた先に、プロセスやコミュニケーションといった発想が出てくるのです。いまや製品だけを見ているだけでは不十分で、消費者というものをもっと考える必要がある。そのふたつを考えないと、答えはなかなか見えてこないと思います。

そういう意味では、ミルク中心の発想で牛乳製品の本質を探る部分はメーカーが担い、消費者のニーズに関わる部分はJミルクのような団体が担うという、価値開発の役割分担は有効だと思います。両者の成果をドッキングさせることで、牛乳の価値を多面的に捉え、消費者に対してもより効果的な訴求ができるのではないのでしょうか。

—— 私たちJミルクとしても、消費者の潜在ニーズにマッチする牛乳の新たな価値提案に取り組んでいきたいと考えています。本日はありがとうございました。



上田隆徳氏  
(学習院大学経済学部教授・経営学博士)  
1978年、東京大学経済学部経済学科卒業(株)東燃に入社。80年に退職し、一橋大学大学院商学研究科に。86年、学習院大学経済学部専任講師、翌年助教授、92年より教授(マーケティング)。価格マーケティングや、消費者の深層心理に基づくセールス・プロモーションなどを専門とする。「買物客はそのキーワードで手を伸ばす」(ダイヤモンド社)など著書多数。

# 戦後の酪農を築いた開拓精神に学ぶ ～乳の学術連合 現地合同研究会in那須～

[特集2]



開催日：平成25年8月3,4日 開催場所：栃木県那須高原

乳の学術連合が主催する現地合同研究会が8月3～4日、栃木県那須町で開かれた。学術連合のメンバーと県内酪農関係者ら40名あまりが参加し、「わが国の酪農の発展において戦後開拓が果たした役割」「開拓地における酪農経営の特徴及び現状」をテーマに意見交換。講演とディスカッション、施設見学などを通じてテーマへの理解を深め、酪農関係者と研究者間のネットワークづくりを行った。



## 手作業・牛1頭の戦後開拓から 日本を代表する酪農地帯へ

研究会初日の8月3日には、「わが国酪農の本格的な展開において、戦後開拓が果たした役割」と題した講演とディスカッションを行った。

乳の学術連合運営委員会の和仁皓明副委員長をコーディネーターに、酪農とちぎ農業協同組合の菊池一郎組合長、栃木県開拓農業協同組合の櫻井徳一組合長らが講演。那須地区における戦後開拓の歴史を振り返ると共に、地域の酪農の現状と今後の課題について話し合った。

冒頭で和仁氏は、北海道の一部を除くと、現在の日本の酪農は事実上、戦後からスタートしているとし、「大陸などから帰国した開拓者や復員軍人といった人々が、酪農という新しい産業をスタートし、今日の酪農の世界を築き上げてこられた。その一例として、那須地区における戦後開拓の実態と、酪農の現状を学びたい」と述べた。

始めに講演した菊池氏は、自身の酪農経営について振り返ると共に、地域の農業の現状についても補足。国の助成制度の下、休耕地となった水田を酪農家が利用してホールクローブサイレージ用稲の栽培などに取り組んでいる事例を紹介し、「高齢化が進む農村の現



左から  
櫻井徳一氏(栃木県開拓農業協同組合組合長)  
菊池一郎氏(酪農とちぎ農業協同組合組合長)  
和仁皓明氏(乳の学術連合運営委員会副委員長)

実は厳しい。牛乳の価値訴求や国の支援のあり方を含め、さまざまなお立場から知恵を貸していただきたい」と訴えた。

続いて櫻井氏が、那須地区における戦後開拓の経緯について講演した。

戦後開拓は、農村の労働力や農地不足といった状況の中、食糧生産の増大と自給自足体制を確立するため、国内各地で行われた。千振地区に入植したのは70戸ほど。櫻井氏の親の世代にあたる人々で、多くは満州などでの開拓経験者だった。

当時は開拓を支援する制度はほとんどなく、農業用機械もなかった。当初は与えられた山林原野を手作業で開墾し、少しずつ畑を広げていったという。

## 農地を次世代へ受け継ぐことで 安心して酪農ができる環境づくり

「昭和24年に北海道から15頭の妊娠牛を組合事業として導入し、抽選で牛を飼う人を決め酪農が始まりました。国の支援も受けて牛を増やし、昭和27年頃には全戸で1頭ずつ飼えるようになりました」と櫻井氏。当時は、作物の殻や藁などを与えて牛を飼育し、搾乳した牛乳は一斗缶に入れ、20kgほどもある缶を2~3km先の販売先まで担いで運んでいたという。

こうした開拓者たちの時代を経て、酪農を巡る環境は大きく変化した。櫻井氏は、「今の若い人たちは近代的な酪農経営をしていますが、初めから大規模にできるような状況ではなく、まさに牛1頭から始まって現在に至っているのです」とした。



今牧場スタッフ  
による説明



今牧場牛舎内  
見学の様子



合同研究会参加者

千振地区に入植した70戸のうち、現在も酪農を続けているのは21戸。離農した農家が所有する農地は酪農家が利用できるよう、組合が支援している。櫻井氏は、「畜産に関わったことのない外部の人が入ってくると、臭いなどの問題が出るのが考えられるので土地は外部には売られなかった。安心して酪農ができる環境づくりも大事な要素だと考えています」と話した。

## 農地を維持し、水源を守る 酪農の多面的機能にも理解を

講演後には参加者全員でのディスカッションを行った。酪農の役割について菊池氏は、「農地を維持するという面での貢献にも目を向けてほしい」と強調。「酪農家のいる農村では、休耕地などを利用して酪農家がトウモロコシや牧草を作っています。休耕地や転作地の活用、遊休農地を原野にしない、貴重な水源を守るといった点でも、酪農は今の日本にとって貴重な産業だと思います」と語った。

また、交渉の行方が注目されるTPPに関する質問に対し、櫻井氏は「かつて盛んだった国内の木綿生産や養蚕がほぼ消えてしまったのは国策によるもの。TPPでも国策で農業の何かが消えていくのかという危惧が正直ある。特に、肉牛や養豚といった畜産農家は先行きを不安視しています」と述べた。

研究会では講演とディスカッションの他、摩庭正牧場、那須高原今牧場、伊藤謙三牧場の3牧場と、酪農とちぎ農協の那須高原クーラーステーション（那須塩原市）も見学。戦後開拓をルーツに発展を続けてきた那須の酪農の現状を確かめた。

# “牛乳デビュー”はいつにする？ 離乳食における牛乳の位置づけ



高増哲也氏（神奈川県立こども医療センター アレルギー科医長／栄養サポートチーム座長）

乳幼児の栄養摂取とアレルギーの視点から牛乳の役割を考えるメディアミルクセミナーが8月27日、都内で開かれた。いま多くの家庭や教育現場が、子どもたちの食物アレルギーへの対応に苦慮している。最新の研究成果に基づく、正しい知識の普及が求められている。そこで今回のセミナーでは、小児アレルギーと臨床栄養の専門家である高増哲也氏に、離乳食における牛乳の位置づけと具体的な取り入れ方について講演していただいた。

人は生まれる前には、胎盤から栄養を受け取って生きている。出生すると消化管から栄養を吸収するようになるが、新生児の消化管は未成熟な状態で、当初は母乳しか受け入れることができない。このため乳幼児の栄養形態は、母乳もしくは育児用ミルクから始まり、生後5-6か月から離乳食へ移行し、その後は消化管の成熟に対応して、幼児食・小児食と食材のレパートリーが広がっていく。

乳児の栄養に関連して、いま大きな問題になっているのが食物アレルギーだ。乳児の食物アレルギー罹患率は5-10%で、この中には牛乳アレルギーも含まれる。アレルギーを心配する保護者の中には、牛乳を早い時期から与えるとアレルギーになりやすいと考えていたり、妊娠中や授乳中の母親が牛乳製品を控え、いわば食物除去を“先回り”して行ったりするケースもある。

しかし近年の研究の結果、妊娠中や授乳中の母親による食物除去が「アレルギーの発症予防になるとは言えない」という見解が、世界的には一般化している。離乳食においても、牛乳を与える時期を遅らせることが「アレルギーの発症予防になる効果は認められていない」とされる。

研究の成果から現時点で明らかになっているのは、牛乳製品を摂ると何らかの症状が出る子どもは、牛



乳を摂取できないということ。牛乳製品（育児用ミルクを含む）を摂っても症状が出ない場合については、離乳食で牛乳を与えるのを遅らせた方が良いとは限らず、むしろ早い方が良いと示唆する研究もあり、さらなる大規模調査の結果が待たれているのが現状だ。

牛乳アレルギーがないことがわかった場合でも、与える量には注意したい。牛乳にはカルシウムやビタミンB群など、他の食品では摂りにくい栄養素が豊富に含まれているが、かといって早い時期から母乳や育児用ミルクの代わりのように大量に摂ると、栄養バランスが崩れてたんぱく質が過剰となり、鉄欠乏性貧血にも陥りかねないためだ。

アレルギーの正体は、本来は敵ではない物質に対する免疫反応であり、食品自体が体に悪いから症状が出るのではない。またアレルギーは、その食品を摂らないことで予防できるものでもない。

こうした点を踏まえ、アレルギーと臨床栄養の両面から提言すると、離乳食では安全な条件を確かめながら、より多くの食材を早めに取り入れるのが良いと言える。もちろん、牛乳もその一つだ。これまではアレルギーを心配して子どもの“牛乳デビュー”を遅らせてきた保護者も多かったが、症状が出ない場合は、早い時期から食材の一つとして少しずつ与えていくべきではないかと考える。



高増 哲也(たかます てつや)氏  
神奈川県立こども医療センター  
アレルギー科医長／栄養サポートチーム座長

1989年、広島大学医学部を卒業後、広島共立病院、東京大学小児科を経て、1999年より神奈川県立こども医療センターアレルギー科医長。

# メタボ予防に役立つ 牛乳乳製品摂取の推奨



開催日：平成25年8月10日 開催場所：山梨県立男女共同参画推進センター（ぴゅあ総合） 参加人数：180名

セミナー「牛乳を科学する」が8月10日、山梨県甲府市で開催された。山梨県の栄養士を中心に180名あまりが参加したこのセミナーでは、「メタボ予防に役立つ牛乳乳製品」をテーマに、4名の専門家による講演とパネルディスカッションが行われた。パネリスト講話では、山梨県は食塩摂取量が日本1位との報告もあり、会場からは減塩、高血圧予防への具体的な質問も相次いだ。パネルディスカッションの内容を抜粋して紹介する。

## 脂肪分の摂取に注意が必要な場合は 低脂肪牛乳を上手に利用

大島：ミルクタンパク質には、病原菌感染予防や免疫機能の調節、骨形成促進、脂肪代謝調節など様々な生理機能があります。このミルクタンパク質は、加熱するため吸収効率が低下しますが、特に牛乳の殺菌温度の違いによる吸収に差はありません。また栄養学的にも不足しているカルシウムに牛乳はとても良いのですが、脂肪分の摂取に注意が必要な場合は、低脂肪牛乳を上手に利用することも検討してください。



## 運動後わざわざプロテインやアミノ酸飲料を 使わなくても、牛乳で十分

上西：運動と牛乳の関係ですが、運動後に牛乳を飲んで良いと思います。ただし、どういうレベルの運動かというのはあると思います。例えばスポーツ選手だと、運動直後に出来るだけ早くたんぱく質と糖質を摂った方がいいというのが今の考え方です。終わったあとにアミノ酸の入っているドリンクを飲んだり、プロテインを利用したりする選手がたくさんいます。運動によって傷ついた筋肉をできるだけ早く元に戻してあげるために、たんぱく質と糖がいるということになります。その考えからすれば、牛乳を運動後に飲むということはとても理にかなっているので、わざわざプロテインやアミノ酸飲料を使わなくても、牛乳で十分だと思います。

### 講演者プロフィール



**大島健司氏**  
（名古屋大学大学院生命農学研究科応用分子生命科学専攻 助教）  
名古屋大学大学院生命農学研究科博士課程修了。平成12年から14年3月まで日本学術振興会特別研究員DC2。理化学研究所発生再生総合研究センター、シカゴ大学を経て現職。

**上西一弘氏**  
（女子栄養大学栄養生理学研究室 教授）  
徳島大学大学院栄養学研究科修士課程修了。雪印乳業生物化学研究所を経て、平成3年に現在の女子栄養大学に勤務。平成18年4月から現職。専門は、ヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究など。







## 高血圧の方でなくても 食塩摂取量は1日6g未満を推奨

河野：原則は血圧が普通の方、血圧の低い方も食塩摂取量は1日6g未満ということをお勧めしています。日本人は平均10gほどで、摂りすぎなところがあります。世界的な流れとしても、6g未満、あるいは5g未満というのが現代の考え方です。もうひとついいますと、大体の方が将来高血圧になる可能性があります。高血圧の予防には血圧が正常なうちから6g未満、できれば子どもの時から減塩の食事を推奨します。ただし、ものすごい減塩食がいいのかどうかということとはわかってないところがあります。また、急激な減塩は腎臓の悪い人にとっては一時的にリスクな場合もありえます。

## 全部ホエーで炊くと酸味が気になる方も 半分が水、半分がホエーで炊くのがベスト

小山：2合のお米を炊くときに、どれくらいの牛乳と酢を必要とするかですが、お米2合を炊飯器で炊くと考えると、牛乳250mlを沸かしていただき、お酢大さじ1と1/4でチーズを作っていたらと、乳清（ホエー）が約180mlできます。この分量が2合分の分量となります。ただしお米に乳清を入れて炊く場合、注意点があります。本にも書いてありますが、まずお米を水だけで15分以上浸水させてください。浸水後、ザルで水を切ってから炊飯器

## 内容

## Program

- 第一部 基調講演  
大島健司氏 「これまでとこれからの牛乳利用  
～乳成分とその生理機能について～」
- 第二部 パネリスト講話  
上西一弘氏 「牛乳乳製品摂取とメタボリック  
シンドロームの関係」  
河野雄平氏 「高血圧とメタボリックシンドロームのため  
の食事：減塩、減量の重要性和牛乳の効用」  
小山浩子氏 「牛乳と和食のしあわせな出会い  
ミルクでおいしく減塩“乳和食”」
- 第三部 パネルディスカッション  
座 長 藤井まさ子氏 (山梨学院大学健康栄養学部准教授)  
パネリスト 大島健司氏  
上西一弘氏  
河野雄平氏  
小山浩子氏

に入れてください。それから熱い乳清で炊きますと、炊きそこないしますので、十分に冷やした乳清を180ml入れ、普通のお水を2の目盛まで足してください。これが乳清ご飯の炊き方です。いわゆる白いご飯としていただく場合です。チーズを作るときにお酢を入れていますので、酸味が若干あります。白いご飯を全部乳清で炊くと少しだけ酸味が気になる方もいらっしゃると思いますので、半分が水、半分がホエーで炊くと美味しく炊き上がります。ぜひやってみてください。

お寿司としていただく場合は、全部の量、2合でしたら2の目盛まで乳清で炊いていただいて大丈夫です。その場合は約倍の乳清が必要となりますので、牛乳の量は500mlとなります。

## 講演者プロフィール



河野雄平氏  
(国立循環器病研究センター生活習慣病部門長、高血圧・腎臓科部長)  
九州大学医学部卒業。九州大学医学部第一内科助手(高血圧研究室)、米国クリンブラントクリニック心血管研究部門研究員、国立循環器病センター内科高血圧腎臓部門部長を経て現職。

小山浩子氏  
(料理家・管理栄養士)  
大手食品メーカー勤務を経て、2003年フリーに。出張スタイルの料理教室を立ち上げ、コメディネーター兼講師として活躍。現在は年間100会場以上の講演と出張料理教室をこなしながら企業のメニュー開発やテレビ出演等幅広く活動。



# ミルクでおいしく減塩する 乳和食を調理実習で体感



開催日：平成25年7月9日 開催場所：（公財）秋田県学校給食会 参加人数：110名

秋田県内の食生活改善協議会員を対象に「ミルクでおいしく減塩＝乳和食のすすめ研修会」が7月9日、開催された。今回の研修会は、減塩食の調理実習を通し、牛乳でおいしく減塩する乳和食を体感し、地域住民に減塩食の啓発活動をすることを目的として開催された。

内容

## Program

- デモンストレーション 1回目  
料理家・管理栄養士 小山浩子氏  
調理実習・試食
- 講演「牛乳乳製品摂取とメタボの関連」  
講師 一般社団法人Jミルク 高見特別参与
- 講演「高血圧と減塩」  
講師 由利組合総合病院 医師 鈴木一夫氏  
(前 秋田県立脳血管研究センター疫学研究部長)
- デモンストレーション 2回目



小山浩子氏



鈴木一夫氏

参加者が多数のため2回に分けて行われた小山浩子氏によるデモンストレーションでは、自身が長年、試行錯誤でつくりあげた、牛乳を加えて減塩してもおいしくいただけるレシピを実演。その後、参加者が調理実習を行い、試食。「簡単でおいしい!」、「お米がツヤツヤ」などの声が聞かれました。

Jミルク高見特別参与による講演では、牛乳を飲んでいる人ほどメタボにならない、牛乳を飲むと血圧が下がるなどの調査・研究結果が発表されました。

また、鈴木一夫氏による「高血圧と減塩」の講演では、秋田県は昔から脳卒中、脳溢血死の割合が高く、要因として塩辛い漬物による食塩の過剰摂取や飲酒の習慣、米の偏食大食などによる高血圧が関係していると説明。それを改善するために、食生活に牛乳乳製品を上手に取り入れることを推奨されました。

## New washoku ミルクで簡単おいしく減塩乳和食 がTVで紹介されました

6月27日(木)朝8:15~NHK総合テレビ「あさイチ」、7月21日(日)朝8:25~NHK総合テレビ「サキどり」で乳和食が紹介されました。また、10月2日(水)NHK総合において、牛乳について特集したTV番組が放映されました。

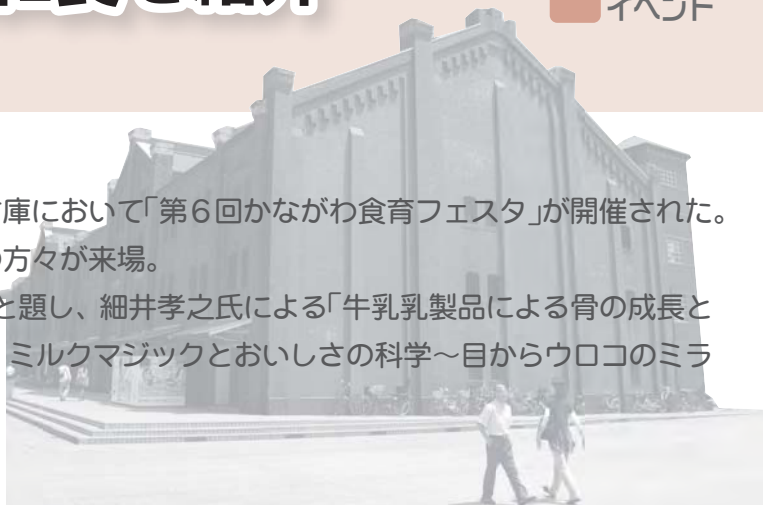


# 「かながわ食育フェスタ」で 牛乳のエビデンスと乳和食を紹介



夏休み中の8月7日、神奈川県横浜市の赤レンガ倉庫において「第6回かながわ食育フェスタ」が開催された。当日は、親子連れを中心に前年を上回る約2,800人の方々が登場。

Jミルクでは「かながわ牛乳健康・食育フォーラム」と題し、細井孝之氏による「牛乳乳製品による骨の成長とメタボ予防」の講演、小山浩子氏による「親子で簡単！ミルクマジックとおいしさの科学～目からウロコのミラクル(ミルク)レシピを紹介」を実演を交えて行った。



## 牛乳がもたらす効果に関心

親子連れで満席となった会場。細井氏が行った講演では、成長期の子どものために重要な骨の問題、また、低年齢化が進むメタボリックシンドローム症候群の予防に牛乳乳製品が有効であることを、調査研究の結果を交えながら解説。講演後は、糖尿病患者が牛乳乳製品を摂取する際の注意や、牛乳には本当に安眠効果があるのか？など、具体的な質疑応答がされました。

飲んだ時の栄養充足率や牛乳乳製品の成分と期待される効果についても解説いただきました。

また、調理する際の特徴として、①「おいしさを生かす」→だし汁や水分を牛乳におきかえる、②「化学変化させる」→牛乳を80度に温め酢を加える、③「粉を加え調理する」→牛乳に粉を加えて加熱する、を簡単ミルクマジックとして実演を交えながら、分かりやすく講演いただきました。

## 実演と〇×クイズで楽しく食育

続いて行われた小山氏の講演・実演では、牛乳が持つ「おいしさ」を風味成分として、さらに牛乳200mlを

聴講者が参加して行われた牛乳〇×クイズでは、「牛乳の味は季節や牛の種類によって変化する？」、「牛乳をお料理に使うと栄養がなくなる？」など全5問を出題し、小さな子どもたちも含め参加者全員が全問正解という結果になりました。

食が変わる未来が変わる  
第6回かながわ  
食育フェスタ  
(神奈川県横浜市)

1. 実施日時 平成25年8月7日(水)
2. 実施場所 横浜赤レンガ倉庫1号館
3. 実施内容  
1. 牛乳乳製品による骨の成長とメタボ予防  
講師：細井孝之氏(国立長寿医療研究センター臨床研究推進部長)  
2. 親子で簡単！ミルクマジックとおいしさの科学  
講師：小山浩子氏(料理家・管理栄養士)
4. 協賛 Jミルク



# プロスポーツの現場で広がる牛乳の活用 ～「1日3杯」をケガ予防と栄養補給に～



シーズンを通して常に高いパフォーマンスを求められるプロスポーツ選手たち。近年はその現場でも、牛乳を日常的な栄養管理に取り入れるケースが増えてきている。

今回は、信州大学医学系研究科の能勢博教授の研究レポートから、Jリーグの横浜F・マリノスの事例を紹介。チームでは数年前から、選手たちのケガ予防や夏バテ防止、栄養補給のために牛乳を積極的に活用し、成果を上げている。



## いつでも手軽に牛乳を飲める環境づくり

プロスポーツ選手たちは、練習や試合で大量の汗をかきます。汗にはカルシウムが含まれるため、一般の人よりも多くのカルシウムを摂らないと、骨折や、熱中症のリスクが高くなります。また、エネルギー源となる糖質や、筋肉と血液の材料となるたんぱく質なども、一般の人に比べて



(c) Y. F. M

はるかに多く必要です。

さらに、汗をかくと発汗量に対して約10%分（1Lの汗をかくと約100ml）の血液量が減っていきます。血液量の減少は“かくれ脱水”と呼ばれる疲労感や倦怠感の要因となる他、スポーツ選手の運動能力を著しく低下させることがわかっています。プロ

スポーツの現場では、こうした点に配慮した栄養管理が求められています。

横浜F・マリノスが着目したのは、牛乳です。「良質なたんぱく質と、糖質やカルシウムを同時に摂取できる」「手軽に摂れる」などのメリットが、ケガの予防や栄養補給に有効だと考えました。

チームでは数年前から、クラブハウスの食堂やロッカールームに牛乳を常備し、選手たちが手軽に摂れる環境を用意するとともに、栄養セミナーで「1日にコップ（200ml）3杯」を目安に飲むことを勧めています。選手たちの意識は高く、朝食や練習後など、自分に適したタイミングで牛乳を飲んでいるそうです。

## 「牛乳で丈夫な体づくり」を子どもたちにも

欧州などとは異なり、真夏でも試合を行うJリーグでは、選手たちの暑さ対策は大きな課題です。チームでは夏場の熱中症対策として、水分補給には電解質を含むスポーツドリンクの摂取を推奨。汗とともに失われる塩分などを補うため、試合時のロッカールームに梅干しを置くこともあります。

運動直後に牛乳を飲むことで体内の血液量が増加し、暑さに強い体質になることが実験から明らかになっています。日々の牛乳摂取による長期的な体づくりと、スポーツドリンクなど即効性のある対策を組み合わせることが、選手たちのコンディション維持につながっているのです。

実際に、牛乳を取り入れた栄養指導の導入後、暑い季節の練習中に体調が悪くなる選手や、足がつる選手は少なくなったといえます。チームではこうしたメリットを幅広い年代に広げるため、サッカー選手を目指す中学生や小学生にも、1日3杯を目安に牛乳を積極的に飲むことを勧めているそうです。



信州大学医学系研究科  
スポーツ医科学分野教授  
能勢 博氏

京都府立医科大学 医学部卒業。医学博士。専門は環境衛生学、運動生理学、温熱生理学、運動トレーニング方法の開発。著書「熟年体育大学実践マニュアル」（共著、小社刊）、「やさしい生理学」（共編、南江堂）、「まだどんとこい熟年！：インターバル速歩で、生涯青春！！」（監修、オフィスエム 熟年体育大学リサーチセンター）、ほか多数

# 平成25年度の都府県における 生乳生産コストの動向

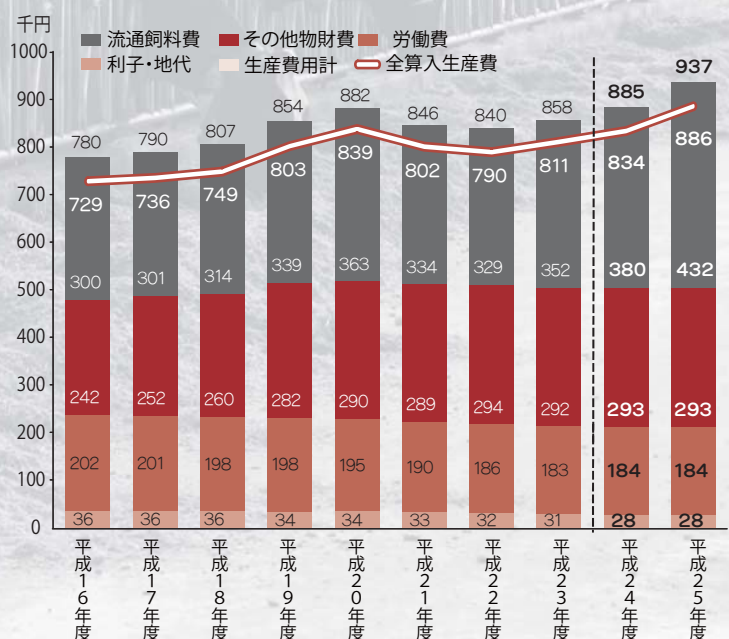
Jミルクでは、都府県における生乳生産コストの動向について、「価格形成フォーミュラ・変化率算定プログラム」を活用し、平成24年度の都府県の生乳生産費について推計した。平成25年度の推計は、平成24年度の推計値を基に、生産費のほぼ半分を占める流通飼料費については直近の価格動向に置き換え、それ以外の費目は24年度と同水準とした。結果、平成25年度の都府県の生乳生産費（全算入生産費）は、通年搾乳牛1頭当たり886千円となり、平成24年度と比較して6.2%上昇すると推計された。

## 流通飼料費の上昇と追い打ちをかける円安

流通飼料費の主要原料であるトウモロコシの国際価格は、平成24年秋の最高値期に比べ多少下落したものの高止まりの傾向にあり、さらに円安が追い打ちをかけている。

飼料生産国の干ばつや洪水などの自然災害にも影響を受けるが、中国をはじめとした新興国での食肉や乳製品の需要が急激に増加しており、生乳生産費の動向には注視が必要だ。

都府県の生乳生産費の推計（搾乳牛1頭当たり）



平成25年7月1日公表  
全算入生産費とは、生産費用合計から、子牛などの副産物価額を差し引き、更に利子・地代を加えたもの。  
[24・25年度はJミルクの「価格形成フォーミュラ・変化率算定プログラム」による推計値]

参考：「価格形成フォーミュラ・変化率算定プログラム」  
生乳の生産費を構成するそれぞれのコストについて、政府が調査・公表する統計等の客観的な価格指標の内から代理変数（活用指標と呼び）を定め、関連データを毎月更新して提供するとともに、その変化動向により直近の生産費を推計する「価格形成フォーミュラ・変化率算定プログラム（エクセル）」も併せて提供している。

「価格形成フォーミュラ・変化率算定プログラム」は、JミルクWEBサイト（酪農乳業情報→データベース→価格形成フォーミュラと変化率算定プログラム）を参照下さい。

<http://www.j-milk.jp/gyokai/database/berohe000003uud.html>

# Jミルクの活動:6~8月の主な活動報告



平成25年6月1日から平成25年8月31日まで主な推進業務及び委員会等の開催

## 主な推進業務（6~8月）

### 【企画情報グループ関連】

- 災害等関連情報提供事業関連
  - ・原乳中における放射性物質の検査結果のHP掲載継続
- 災害等支援環境整備事業関連
  - ・「自給飼料放射性物質検査支援事業」の推進
- 生乳需給安定対策事業関連
  - ・上期の生乳及び牛乳乳製品の需給見通しの検討・公表
  - ・需給・価格関連データ(HP)の更新
  - ・「乳製品(バター・脱脂粉乳)に関するユーザー調査」の実施
- ポジティブリスト対応推進事業関連
  - ・「酪農乳業の一体的な取り組み」検証のための他業界の取り組み調査実施
- 生乳検査精度向上対策事業関連
  - ・認証施設の信頼性確保部門責任者研修会開催(6月、10月)
  - ・生乳検査精度管理認証関連の申請書類審査
  - ・外部精度管理推進のための「生乳検査精度管理認証取得促進支援事業」の実施
- 課題解決情報提供事業関連
  - ・「需給セーフティネット」「乳製品の適正在庫水準」の協議検討

### 【普及グループ関連】

- WDS2013 関連
  - ・国際学術フォーラム準備
  - ・「わが国酪農乳業の紹介映像」制作
  - ・ランチョンセミナー「高血圧と減塩の現状と課題、牛乳乳製品の和食への展開」の実施準備
  - ・展示ブース(「乳の学術連合」の紹介、主な研究成果の発表など)の実施準備
- 国産牛乳・乳製品展示会「Japan Milk Collection 2013」(10月30日 横浜)開催準備
- 小売店舗等での価値訴求活動の検討
- 健康科学情報誌の発刊
- 牛乳ヒーロー&ヒロインコンテストの実施準備
  - ・11/4に最終審査会(第3次審査)、12月に表彰式を開催予定
- 業界向け情報提供リーフレット制作配布
- 食育モデル教材の制作
- 牛乳飲用コウホート調査

## 主な推進業務（6~8月）

### 【総務広報グループ関連】

- ニュースリリース
  - ・6月5日 Japan Milk Collection2013 展示商談会への出展社募集開始について
  - ・6月10日 定時総会における乳和食試食会の案内について
  - ・6月12日 書籍「乳和食」の発刊案内について
  - ・6月20日 「牛乳に期待される熱中症対策」2013年度版送付について
  - ・7月1日 「家族でつくろう!夏休みの元気」リーフレットについて
  - ・7月1日 平成25年度の都府県における生乳生産コストの動向について
  - ・7月3日 「牛乳の気になるウワサをスッキリ解決!」ウェブサイト公開について
  - ・7月18日 Japan Milk Collection 2013 への出展募集期間延長について
  - ・7月19日 平成25年度上期の生乳及び牛乳乳製品の需給見通しについて
  - ・8月2日 25年度第2回エビデンスセミナー(業界向け)の開催について
  - ・8月21日 『万病のもと「高血圧」を防ぐ牛乳パワー』リーフレット制作について
- メディア広報対策
  - ・7月24日 平成25年度上期の生乳及び牛乳乳製品の需給見通しと課題について
  - ・7月31日 第32回メディアミルクセミナー「ニュースレター」制作「食塩と高血圧、循環器病:減塩の重要性とミルクの効用」

委員会・研究会・イベント等の開催（6月）

牛乳の日記念学術フォーラム （乳の学術連合） テーマ「牛乳は子ども達を救えるか！ ～子ども達の成長・食生活に向き合う～」	6月1日
牛乳食育研究会幹事会	6月1日
栄養士向け情報開発研究会	6月3日
第55回日本老年医学会・ランチョンセミナー テーマ「メタボリックシンドロームに対する 牛乳乳製品の可能性と展開」	6月6日
業界向け第1回エビデンスセミナー テーマ①「牛乳・乳製品摂取と運動による血 圧低下の可能性」 ②「ミルクでおいしく減塩・乳和食レシピ」	6月17日
平成25年度定時総会 内容 ①平成24年度事業報告・決算書 ②平成25年収支予算書の補正 ③役員選任	6月18日
第2回理事会 内容 ①役付理事互選 ②常勤役員年間報酬額	6月18日
食育推進全国大会（主催：内閣府） ミニシンポジウム「おいしさの科学」 講演「おいしく減塩・乳和食」 シンポジウム「世代別の食育・日本の食育を考えよう」 講演「メタボと牛乳摂取」	6月22日,23日
日本栄養士会総会でのプレゼンテーション	6月23日
第32回メディアミルクセミナー開催	6月26日
第1回生乳検査精度認証施設信頼性確保 部門責任者研修会	6月28日



NHKによるテレビ取材



第1回マーケティング委員会



秋田県栄養士会ミルク研修会

委員会・研究会・イベント等の開催（7月）

栄養士向け減塩支援研修会（秋田） 内容 エビデンス解説とレシピ実践	7月9日
第2回ポジティブリスト委員会	7月10日
第1回乳幼児食育推進分科会	7月13日
第2回需給委員会	7月18日
第1回生乳検査精度管理委員会	7月22日
平成25年度第1回マーケティング委員会	7月24日

委員会・研究会・イベント等の開催（8月）

牛乳乳製品健康科学会議 生活習慣病分科会	8月2日
乳の学術連合 現地合同研究会（那須）	8月3-4日
第2回生乳検査精度認証施設信頼性確保 部門責任者研修会	8月6日
第6回かながわ食育フェスタ かながわ牛乳健康・食育フォーラム Jミルクからの講演 ①「牛乳乳製品による骨の成長と メタボ予防」 ②「親子で簡単！ミルクマジックと おいしさの科学」	8月7日
牛乳乳製品健康科学会議 骨分科会	8月8日
栄養士向けセミナー（山梨） テーマ「牛乳を科学する、メタボ予防改善に 役立つ牛乳乳製品」	8月10日
第5回栄養士向け情報開発研究会	8月19日
牛乳食育研究会 情報開発分科会	8月25日
牛乳乳製品健康科学会議 リラックス・安眠分科会	8月26日
第33回メディアミルクセミナー 演題「牛乳デビューはいつにする？ 離乳食における牛乳の位置づけ」	8月27日
牛乳乳製品健康科学会議 免疫分科会	8月30日

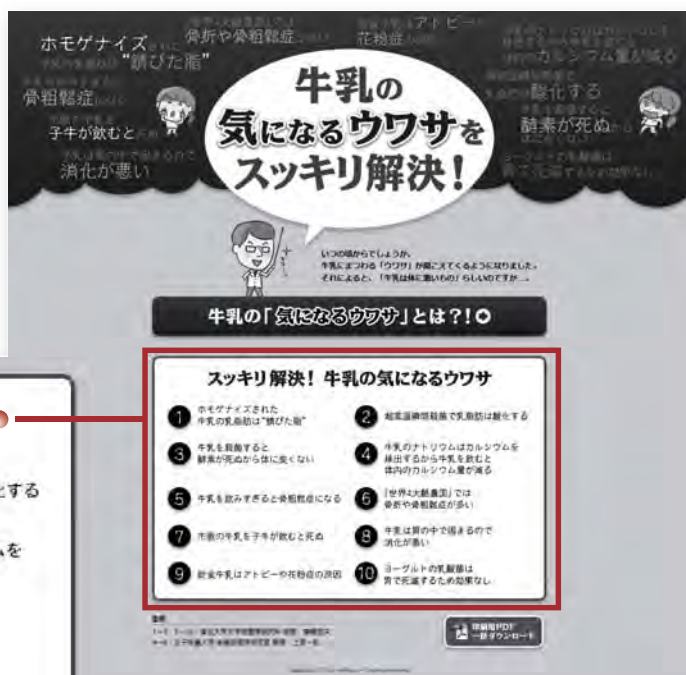
# 正しい情報で”誤解”を理解に 牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！

最近、書籍や雑誌、ネット上において牛乳に関する誤った情報がみられます。

Jミルクでは、牛乳に関する誤った「ウワサ」をQ&A形式でわかりやすく解説しています。



Jミルクトップページバナー

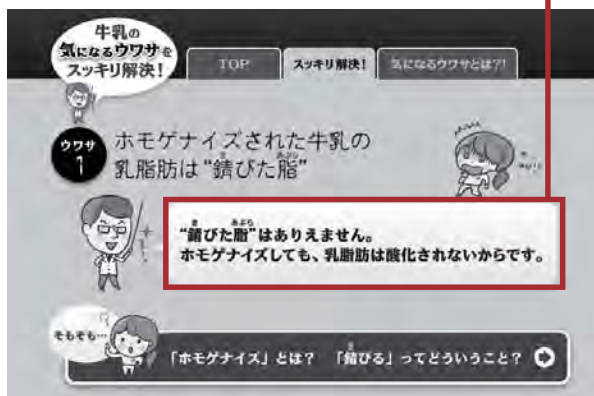


コンテンツトップページ

## スッキリ解決！牛乳の気になるウワサ

① ホモゲナイズされた牛乳の乳脂肪は“錆びた脂”	② 超高温瞬間殺菌で乳脂肪は酸化する
③ 牛乳を殺菌すると酵素が死ぬから体に良くない	④ 牛乳のナトリウムはカルシウムを排出するから牛乳を飲むと体内のカルシウム量が減る
⑤ 牛乳を飲みすぎると骨粗鬆症になる	⑥ 「世界4大酪農国」では骨折や骨粗鬆症が多い
⑦ 市販の牛乳を子牛が飲むと死ぬ	⑧ 牛乳は胃の中で固まるので消化が悪い
⑨ 給食牛乳はアトピーや花粉症の原因	⑩ ヨーグルトの乳酸菌は胃で死滅するため効果なし

10の気になるウワサ



ウワサに対する答え

### ● 乳脂肪は、ホモゲナイズしても酸化しません。

#### ● 外気と触れないから酸化の可能性がない

ホモゲナイズ（均質化）という工程は、外気と直接触れない装置の中で行われています。酸素（O<sub>2</sub>）が牛乳に溶け込むのは難しく、乳脂肪が酸化される可能性はほとんどありません。

#### ● 乳脂肪は脂肪球膜に包まれ、酸素と接触しない

牛乳中には酸素がほとんど含まれていないので（※）、乳脂肪が酸素と接触する機会はほぼありません。そして乳脂肪は、乳たんぱく質の薄い膜に包まれており酸化されにくい形態になっています。\*牛乳の酸素濃度は6ppm（100万分の6）ですから、ほとんどないといえます。

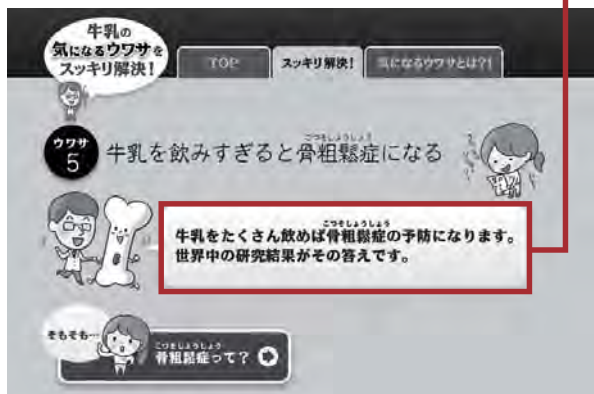
#### ● 酸化しやすい脂肪酸がもともと少ない

もともと乳脂肪には、酸化しやすいといわれる二重結合の多い「多価不飽和脂肪酸」（リノール酸やリノレン酸）は少ししか含まれていません。実際に、生乳と紙パック入り牛乳について乳脂肪の酸化の程度を測って比べましたが、まったく差はなく、どちらも酸化は認められませんでした（財団法人日本食品分析センター2006年分析結果）。

#### 参考資料

- ・ 文部科学省、日本食品標準成分表2010、東京、2010.13. 乳類
- ・ 林弘通、福島正義、「乳業工学」、幸書房、1998、23-36。





ウワサに対する答え

## エビデンスに基づいた真実を掲載

Jミルクでは、気になる噂に関する回答を、エビデンスに基づいた真実として掲載しています。ぜひご参考にしてください。

### ● 牛乳を飲みすぎで骨粗鬆症になることはありません。

#### ● 「牛乳を飲み過ぎると骨粗鬆症になる」という論文や研究報告は、1つもない

2000年までに出された、牛乳が骨の健康に及ぼす効果を調べた論文には、「牛乳を飲みすぎると骨粗鬆症になる」としたものは1つありません。国内・海外の骨粗鬆症財団や、世界保健機関（WHO）などからも、そのような発表は一切されていません。それどころかWHOは「カルシウムの最良の補給源は牛乳、乳製品である」と明確に記しています。

#### ● 牛乳摂取の意義を示した報告はたくさんある

- ①牛乳・乳製品の摂取を増やすと、成長期では骨量が増加し、中高年期では骨量減少が抑制されることが厚生労働省の研究などで報告されています。
- ②日本人の若年女性を対象とした試験結果では、牛乳のカルシウム吸収率が他のカルシウム含有食品より優れているという報告がされています（カルシウムの吸収率は牛乳40%、小魚33%、野菜19%）。
- ③60歳以上の日本人女性を対象にした調査研究では、若い時から牛乳などでカルシウムを積極的に摂り、最大骨量（peak bone mass）を増やすことが骨粗鬆症の予防に重要と報告されています。
- ④中高生の男女約6,000人を対象に行ったフィールドワークでは、牛乳の摂取量が多いほど骨量が多いことが報告されています。

#### 参考文献

- ・伊木雅之, 厚生労働科学研究報告2003. ほか
- ・上西一弘, 江澤郁子, 梶本雅俊ほか. 日本人若年成人女性における牛乳, 小魚（ワカサギ, イワシ）, 野菜（コマツナ, モロヘイヤ, オカヒジキ）のカルシウム吸収率. 日本栄養・食糧学会誌. 1998, 51（5）, 259-266.
- ・杉浦英志, 佐藤啓二, 三浦隆行ほか. 骨粗しょう症, 大腿骨頸部骨折, コーレス骨折における危険因子の検討. 日本整形外科学会雑誌. 1992, 66（9）, 873-883.
- ・上西一弘, 石田裕美. 牛乳摂取を中心とした中高生の食生活の実態と身体組成（特集 牛乳乳製品と乳酸菌の明日）. 食の科学. 2002, 9（295）, 4-11.

エビデンスに基づく回答

## 便利ツール活用術

Jミルクホームページ内には、便利ツールコンテンツがあり、「資料・刊行物」、「食育教材・指導案」、「貸し出し教材」、「牛乳乳製品に関する食生活動向調査」などをダウンロードして活用いただけます。

その中でも情報啓発ツールとして簡単にご活用いただけるのが「印刷用リーフレット」。

現在、エビデンスの啓発、小学校食育向け、季節に合わせたものなど12種類のリーフレットを用意しています。

これらかの季節には、「食欲&スポーツの秋 牛乳+運動で丈夫な骨を作ろう!」、「冬は体も心もポカポカになるオリジナルホットミルクでリラックスタイム」を活用してみたいかがでしょうか。



# 国内最大の牛乳乳製品展示・商談会 Japan Milk Collection 2013



<http://www.j-milk.jp/jmc2013/>

国内最大規模で牛乳乳製品の展示・商談会を開催。高い品質を誇る国内の特徴ある牛乳乳製品の数々を、専門バイヤーやフードサービス関係者等に、商品展示や説明、商談会でアピールしていただく機会です。

また、特別企画として牛乳乳製品を取り巻く最新の情報に接していただけるようセミナー等を同時開催。そのほか、「第9回 ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」の最終審査、表彰も実施します。

**入場料  
無料**

**招待状持参者、  
Web事前登録者優先入場**

## 最新情報満載!

出展者一覧、出展商品、各種セミナー、イベントの詳細な情報はwebサイトでご確認ください。

<http://www.j-milk.jp/jmc2013/>

スマートフォンはこちらから▶



**10/30** 水  
**10:00~17:00**

**開催場所**  
パシフィコ横浜・展示ホールC

主催 **j-milk** 一般社団法人 Jミルク

共催：一般社団法人中央酪農会議、一般社団法人日本乳業協会、一般社団法人全国農協乳業協会、全国乳業協同組合連合会

後援：農林水産省、独立行政法人農畜産業振興機構、公益社団法人日本栄養士会

当日は受付が込み合うことが予想されますので、事前登録をおすすめします。

事前登録をいただきますと、最新情報をメールでお送りいたします。

## Japan Milk Collection 2013 出展者一覧

### 北海道

アンジュ・ド・フロマージュ  
香林農園  
共働学舎 新得農場  
サツラク  
新札幌乳業  
チーズ工房ベック  
鶴居村振興公社「酪楽館」  
十勝野フロマージュ  
富田ファーム  
NEEDS  
箱根牧場  
花畑牧場  
半田ファーム  
ファームズ千代田  
ファームデザインズ  
北海道高品質チーズ生産者標準  
北海道日高乳業  
北海道乳業販売  
北海道酪農公社

### 町村農場

山川牧場ミルクプラント  
山岸牧場「さくら工房」  
よつ葉乳業  
**東北**  
会津中央乳業  
蔵王プロヴァンスファーム  
福島乳業  
フロム蔵王(山田乳業)  
湯田牛乳公社  
酪王乳業  
**関東甲信**  
安曇野食品工房  
石田牧場のジェラート屋めぐり  
茨城みずほ農業協同組合  
いばらく乳業  
オーガスタミルクファーム  
開田高原アイスクリーム工房  
協同乳業  
神津牧場

### 小島屋乳業製菓

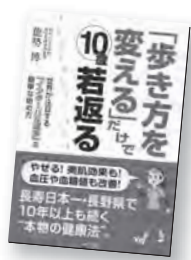
勝栄舎牧場 菓子工房「share」  
新生酪農  
西武酪農乳業  
チーズ工房フロマージュKOMAGATA  
筑波乳業  
東毛酪農直販  
栃酪乳業  
トモエ乳業  
豊田乳業  
中沢グループ  
長野県農協直販  
チーズ工房 那須の森  
あまたにチーズ工房  
那須高原今牧場 チーズ工房  
道の駅思川 アイ工房カウベル  
ミルク工房もりや  
八ヶ岳乳業  
古谷乳業  
**北陸・東海・近畿**

### あいす工房 らいらっく

いかるが乳業  
函南東部農業協同組合・丹那牛乳  
京都丹後 野村牧場  
佐渡乳業  
信楽高原 山田牧場  
すぐる食品  
TAKARAチーズ工房  
日本酪農協同  
能登ミルク  
ぶらみむ  
牧成舎  
ホリ乳業  
マルガージェラート  
山村乳業  
ラプリー牧場  
るい深やぎ農園  
**中国・四国・九州**  
糸島みるくぶらんと  
うらけん・由布院チーズ工房

### 木次乳業

九州乳業  
四国乳業  
醍醐桜  
大山乳業農業協同組合  
ダイワファーム  
ひまわり乳業  
蒜山酪農農業協同組合  
松崎牧場 ジェヌイーン  
南日本酪農協同  
ミルククラブ中西牧場  
ヨコオ牧場 ミルン  
らくのうマザーズ  
石垣島ミルククラウン  
**全国**  
オハヨー乳業  
全国酪農農業協同組合連合会  
明治  
森永乳業  
ヤクルト  
雪印メグミルク



『歩き方を変えるだけで10歳若返る』

インターバル速歩を提唱する信州大学能勢教授の著書。何年も続けている実体験者の効果を掲載。熱中症予防にも効果があるとしてイン

ターバル速歩後にコップ一杯の牛乳を推奨している。



『伸びる 食育・牛乳編』

Jミルクが開発した「食育実践カード教材」付き食育キット。学校教育における食育の基本的な考え方や、食育における牛乳の位置づけ、本教材と学習指導要領との関連を分かりやすく解説。

材と学習指導要領との関連を分かりやすく解説。

平成26年度 学術研究公募の予告

「乳の学術連合」がJミルクと共同して行う平成26年度学術研究が10月中旬公示、公募期間11月1日～12月末日の予定で行われます。

詳細は、Jミルクホームページにて公表します。

今後のスケジュール 平成25年10月1日～平成25年12月31日までの会議・行事の開催予定を掲載致します。

	開催日	場所	内容	講師 (敬称略)
第3回ポジティブリスト委員会	10月1日	Jミルク会議室	平成25年度定期的検査の実施について	
牛乳食育研修会	10月3、4日	宮城県	①牛乳を活用した食育指導計画の作成 ②アレルギー対応とエビベンを用いた実技演習他	角屋重樹 高増哲也 ほか
日本臨床栄養学会ランチョンセミナー	10月5日	京都府	①牛乳乳製品摂取と血圧降下の可能性 ②ミルクでおいしく減塩 乳和食レシピ	上西一弘 小山浩子
第34回メディアミルクセミナー	10月8日	大手町サンケイプラザ	急増する認知症の予防：食事の重要性とミルクの効用	清原裕
臨時総会	10月中旬	—	(みなし決議)	
第3回需給委員会	10月18日	Jミルク会議室	平成25年度第3四半期までの需給見通しについて	
牛乳食育研修会	10月17、18日	大阪府	①牛乳を活用した食育指導計画の作成 ②アレルギー対応とエビベンを用いた実技演習他	田中博之 高増哲也 ほか
栄養士向け減塩支援セミナー	10月18日	秋田県	①高血圧と減塩、牛乳摂取とメタボ ②乳和食解説と調理デモ	川村実 小山浩子
栄養士向け情報開発研究会	10月21日	Jミルク会議室	ライフステージ別栄養指導の手引き(仮題)について	
牛乳食育研修会	10月24、25日	東京都	①牛乳を活用した食育指導計画の作成 ②アレルギー対応とエビベンを用いた実技演習他	藤本勇二 児玉浩子 ほか
日本高血圧学会ランチョンセミナー	10月24、25日	大阪府	①牛乳乳製品・カルシウム摂取と血圧に関するエビデンス ②牛乳と和食のしあわせな出会いおいしく減塩 乳和食	田中司朗 小山浩子
減塩サミット	10月26日	大阪府	ブース展示：減塩食品、減塩活動	
World Dairy Summit 2013	10月28日～11月1日	横浜市	I D Fが主催する国際学術会議、特別セッションの共催、ブース出展等	
国産牛乳乳製品展示会 Japan Milk Collection 2013	10月30日	横浜市	国内最大の国産牛乳乳製品の展示・商談会	
栄養士向け減塩支援セミナー	11月4日	青森県	①高血圧と減塩、牛乳摂取とメタボ ②乳和食解説と調理実習	保嶋実 小山浩子
牛乳食育研修会	11月7、8日	熊本県	①牛乳を活用した食育指導計画の作成 ②アレルギー対応とエビベンを用いた実技演習他	田中博之 高増哲也 ほか
栄養士セミナー	11月9日	山形県	高齢者と栄養 シニアの健康と牛乳	林泰史 ほか
全国大学保健管理研究修会	11月13、14日	岐阜県	ブース展示：大学生の栄養管理と牛乳乳製品摂取の重要性	
業界向けエビデンスセミナー	11月15日	大阪府	牛乳の血圧降下作用を活用した減塩支援と乳和食	荻原俊男 小山浩子
酪農乳業セミナー (マーケティングセミナー)	11月22日	東京都	①今後の酪農政策の方向性(仮題) ②最近の食品小売業の動向と牛乳乳製品の販売戦略(仮題)	大塚明 ほか
酪農乳業セミナー	11月26日	岡山県	①今後の酪農政策の方向性(仮題) ②最近の国際的な穀物・食糧市場の動向(仮題)	柴田明夫 ほか
酪農乳業セミナー	11月27日	福岡県	①今後の酪農政策の方向性(仮題) ②最近の国際的な穀物・食糧市場の動向(仮題)	柴田明夫 ほか
栄養士セミナー	11月30日	群馬県	高齢者と栄養 健康寿命を延ばそう	柴田博 ほか
栄養士向け減塩支援セミナー	12月8日	札幌市	①高血圧と減塩、牛乳摂取とメタボ ②乳和食解説と調理デモ	島本和明 小山浩子
第3回マーケティング委員会	12月12日	Jミルク会議室	①平成25年度牛乳乳製品に関する食生活動向調査報告 ②平成26年度普及関連事業について	
乳の社会文化ネットワーク学術研究発表会	12月14日	東京都	平成24年度委託研究の成果を報告	
栄養士セミナー	12月14日	佐賀県	メタボリックシンドローム予防に役立つ牛乳乳製品	細井孝之 ほか
牛乳食育研究会 研究推進会議	12月15日	Jミルク会議室	海外調査報告、平成26年度活動計画について他	

※上記は予定であり、日時・場所・講師等変更する場合があります。

編集 後記

- 漸く涼しくなって、過ごしやすい季節になってきました。爽やかな秋でもあり、美味しいものをいろいろな場面で見かけますね。でも、「食」に係るいろいろな問題も気になるところです。そんな中で、メタボ、塩分摂取過多、など様々な健康に関する課題について、牛乳に関する知見を一部ご紹介しています。ご覧ください。
- いよいよ10月30日(水)国内最大の牛乳乳製品展示・商談会 Japan Milk Collection2013(パシフィコ横浜にて)です！ (T. I)



j-milkレポート vol.10 発行日/2013年10月

編集・発行/ 一般社団法人 **Jミルク**

住所:〒104-0045 東京都中央区築地4丁目7番1号 築地三井ビル5階

TEL.03-6226-6351 FAX.03-6226-6354

ホームページアドレス <http://www.j-milk.jp/>