

値上がりする食品  
節約しながら栄養をしっかり取る  
～牛乳の賢い使い方～



# はじめに

—値上がりする食品 節約しながら栄養をしっかり取る—

食品の値上がりが相次いでいる今秋、  
家庭では節約をしながらも、  
栄養もしっかり取ることが重要になります。  
実は、食事の際に牛乳を賢く使うことが  
節約や必要な栄養の確保にも重要なことが分かってきました。  
必要な栄養素を確保し、家計の節約にもなる牛乳。  
“栄養コスト効率”の高い、毎日の食事に欠かせないアイテムです。

## CONTENTS

### 1. 栄養コスト効率とは？ — その考え方と実態

Chapter① 日本人に必要な栄養素	3
Chapter② 日本人の栄養摂取実態	4
Chapter③ 栄養コスト効率の考え方・計算方法	5

### 2. 「牛乳あり・なし」で見た、栄養コスト効率の試算結果

Chapter① 牛乳ありの場合の栄養コスト効率	6
Chapter② 牛乳なしの場合の栄養コスト効率	7

### 【参考】

牛乳の基礎知識	8
---------	---

# Chapter① 日本人に必要な栄養素

## 栄養素はバランスが大切

1日に必要なエネルギーの目安は、基礎代謝量×身体活動レベルで算出。総エネルギーのうち、熱や力になる炭水化物から50～70%、筋肉や細胞をつくるたんぱく質から10～15%が目安。

### ●必要なエネルギーと3大栄養素を知る

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人または集団を対象として、日本人の健康維持・増進、生活習慣病予防を目的に、エネルギーおよび各栄養素の摂取量基準を示すものです。2010年度版（2010年度から2014年度までの5年間使用）から、日本人に必要な栄養素を紹介します。

### ●エネルギー

生きるうえで欠かせない“燃料”となるエネルギーの必要量は、性別、年齢、体格、身体活動レベルによって異なります。人は寝ていても動かなくても、エネルギーを消費しており、「生きていくのに最低限必要なエネルギー」が基礎代謝量です。基礎代謝量がわかったら、自分の身体活動レベルを把握します。厚生労働省では、身体活動レベルをⅠ～Ⅲに設定しており、日本人の場合、普段の生活では身体活動レベルⅡです。1日の推定エネルギー必要量は「1日の基礎代謝量×身体活動レベル」で算出します。

### ●炭水化物、たんぱく質、脂質

主食であるごはんやパン、麺類に多く含まれる炭水化物は、総エネルギーの50～70%であることが推奨されています。たんぱく質、脂質は以下の通りです。加えて、ビタミンやミネラルも身体をつくる大切な栄養素です。

たんぱく質の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	—	15	20	25	—
3～5(歳)	20	25	—	—	20	25	—	—
6～7(歳)	25	30	—	—	25	30	—	—
8～9(歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10～11(歳)	40	45	—	—	35	45	—	—
12～14(歳)	45	60	—	—	45	55	—	—
15～17(歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
18～29(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
70以上(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
初期	/				+0	+0	—	—
妊婦(付加量) 中期					+5	+5	—	—
末期					+20	+25	—	—
授乳婦(付加量)					+15	+20	—	—

出典:「日本人の食事摂取基準」厚生労働省(2010年)

エネルギーの食事摂取基準:推定エネルギー必要量(kcal/日) ※1

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	1,000	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14(歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17(歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29(歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上(歳) ※2	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000
初期	/			+50	+50	+50
妊婦(付加量) 中期				+250	+250	+250
末期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

※1 成人では、推定エネルギー必要量=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算出した。18～69歳では、身体活動レベルはそれぞれⅠ=1.50、Ⅱ=1.75、Ⅲ=2.00としたが、70歳以上では、それぞれⅠ=1.45、Ⅱ=1.70、Ⅲ=1.95とした。

※2 主として、70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

出典:「日本人の食事摂取基準」厚生労働省(2010年)

例)18～29歳女性 基礎代謝量1,120kcal  
身体活動レベル2(1.75)の場合の推定エネルギー必要量

**1950kcal**  
1,120kcal×1.75

脂質の食事摂取基準

(脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率);% エネルギー)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量(範囲)	目安量	目標量(範囲)
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1～2(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
3～5(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
6～7(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
8～9(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
10～11(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12～14(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15～17(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18～29(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30～49(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50～69(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
妊婦(付加量)	/		—	—
授乳婦(付加量)			—	—

出典:「日本人の食事摂取基準」厚生労働省(2010年)

## Chapter② 日本人の栄養摂取実態

### 日本人の摂取する栄養素は年々減少！？

主な栄養素の摂取量は減少傾向にあるものの、  
塩分量は高く、カルシウムの不足が目立ちバランス改善が必要。

#### ●飽食の時代に減少する栄養素 カルシウムの減少が著しい

栄養素等の摂取量を年次で見ると(下図)、3大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)をはじめ、主要な栄養素でその数値が減少傾向、あるいは横ばいであることがわかります。エネルギー、脂質、塩分の減少は、肥満や病気のリスクを考えると、歓迎すべき要素も多いと言えます。一方、鉄、ビタミンはおおむね厚生労働省が定める推奨量に近い数値です。しかし、ミネラル類の中ではカルシウムの不足が目立ちます。成人では推奨量600~800mgとされていますが、年次推移を見ても摂取量が厚生労働省が定める推奨量を下回っており、2011年の平均では507mgに留まっています。食事の質が高まり、理想に近づきつつある日本人の栄養摂取も、栄養素によっては不足しています。

栄養素等摂取量の年次推移(総数, 1人1日当たり)

	エネルギー kcal	たんぱく質 総量 g	脂質 総量 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g	ビタミン				
								A		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
								IU	μgRE*1	mg	mg	mg
昭和50年 1975	2,188	80.0	52.0	337	550	13.4	14.0	1,602	—	1.11	0.96	117
55年 1980	2,084	77.9	52.4	313	535	13.1	13.0	1,576	—	1.16	1.01	107
60年 1985	2,088	79.0	56.9	298	553	10.8	12.1	2,188	—	1.34	1.25	128
平成2年 1990	2,026	78.7	56.9	287	531	11.1	12.5	2,567	—	1.23	1.33	120
7年 1995	2,042	81.5	59.9	280	585	11.8	13.2	2,840	—	1.22	1.47	135
12年 2000	1,948	77.7	57.4	266	547	11.3	12.3	2,654	—	1.17	1.40	128
13年 2001	1,954	73.4	55.3	274	550	8.2	11.5	—	981	0.89	1.22	106
14年 2002	1,930	72.2	54.4	271	546	8.1	11.4	—	939	0.87	1.21	101
15年 2003	1,920	71.5	54.0	270	536	8.1	11.2	—	922	0.85	1.18	100
16年 2004	1,902	70.8	54.1	266	532	7.8	10.7	—	879	0.86	1.17	99
17年 2005	1,904	71.1	53.9	267	539	8.0	11.0	—	604	0.87	1.18	106
18年 2006	1,891	69.8	54.1	264	534	7.9	10.8	—	596	0.87	1.18	98
19年 2007	1,898	69.8	55.1	264	524	7.8	10.6	—	615	0.87	1.17	96
20年 2008	1,867	68.1	52.1	265	505	7.7	10.5	—	597	0.83	1.14	100
21年 2009	1,861	67.8	53.6	260	505	7.8	10.3	—	536	0.83	1.14	100
22年 2010	1,849	67.3	53.7	258	510	7.6	10.2	—	529	1.50	1.48	109
23年 2011	1,840	67.0	54.0	255	507	7.5	10.1	—	532	1.49	1.46	110

出典:厚生労働省国民健康・栄養調査

注) \*1 RE:レチノール当量。

平成17年より栄養素等摂取量の算出に使用されている「五訂増補日本食品標準成分表」では、レチノール当量の算出式が変更されている。食塩については、ナトリウム×2.54×1,000。

平成15年より強化食品、補助食品からの栄養素摂取量の調査を始めたため、平成15~19年のカルシウム、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・Cの値は、「通常の食品」の数値を引用している。

# Chapter③ 栄養コスト効率の考え方・計算方法

## 栄養コストとは？

栄養コストとは、食品100gあたりの栄養成分と価格をもとに、栄養素ごとに算出したコスト。主要な栄養素でランクインした牛乳が総合順位1位を獲得。牛乳は高い栄養コスト効率を持つ。

### ●栄養コスト効率総合1位牛乳

右のような方法で栄養コストを算出し、9つの栄養素のランキング上位10品目をあげました(下図)。摂取する栄養は偏ってはいけません。大切なのはバランスです。そこで注目したいのが総合順位。総合順位の1位となった普通牛乳は、栄養のバランスがよいうえ、栄養コスト効率が高い優秀な食品です。

### 栄養コストの算出法 (結果は下図)

①食品100gあたりの価格を計算



②食品成分表と①の値から  
栄養素ごとのコストがいくらになるかを計算し、  
78品目の内、低コストのものからランク付け

エネルギー			たんぱく質			脂質			炭水化物		
順位	品目	円/g	順位	品目	円/g	順位	品目	円/g	順位	品目	円/g
1	スパゲッティ	0.09	1	卵	2.60	1	バター	2.15	1	米	0.45
2	米	0.10	2	スパゲッティ	2.72	2	卵	3.10	2	スパゲッティ	0.49
3	食パン	0.17	3	豆腐	3.24	3	豚肉	3.72	3	食パン	0.93
4	卵	0.21	4	もやし	4.63	4	さんま	4.11	4	さつまいも	1.10
5	バター	0.23	5	食パン	4.69	5	ベーコン	4.19	5	じゃがいも	1.55
6	さつまいも	0.26	6	塩さけ	5.40	6	ソーセージ	4.57	6	もち	1.55
7	牛乳	0.27	7	さんま	5.46	7	牛乳	4.85	7	バナナ	1.59
8	豆腐	0.30	8	鶏肉	5.57	8	豆腐	5.10	8	たまねぎ	2.41
9	さんま	0.33	9	牛乳	5.58	9	チーズ	6.01	9	かき(くだもの)	2.72
10	もち	0.33	10	米	5.73	10	鶏肉	6.45	10	にんじん	3.11

カルシウム			鉄			ビタミンA(レチノール当量)			ビタミンB1		
順位	品目	円/mg	順位	品目	円/mg	順位	品目	円/μg	順位	品目	円/mg
1	牛乳	0.17	1	卵	17.74	1	にんじん	0.04	1	スパゲッティ	186.21
2	豆腐	0.18	2	豆腐	23.79	2	ほうれんそう	0.19	2	もやし	190.43
3	チーズ	0.25	3	スパゲッティ	25.27	3	卵	0.21	3	豚肉	238.54
4	はくさい	0.36	4	ほうれんそう	33.34	4	バター	0.34	4	じゃがいも	302.55
5	キャベツ	0.39	5	もやし	34.28	5	牛乳	0.48	5	豆腐	305.91
6	こんぶ	0.43	6	米	43.72	6	みかん	0.54	6	ハム	307.08
7	しらす干し	0.54	7	さつまいも	49.41	7	チーズ	0.60	7	さつまいも	314.45
8	だいこん	0.60	8	はくさい	51.29	8	すいか	0.83	8	だいこん漬	317.76
9	卵	0.63	9	キャベツ	56.20	9	かぼちゃ	1.02	9	ベーコン	348.19
10	もやし	0.75	10	あさり	62.64	10	しらす干し	1.16	10	キャベツ	421.47

ビタミンB2			100g当たり価格(可食部)		総合順位			
順位	品目	円/mg	順位	品目	円	順位	品目	平均順位
1	卵	74.28	1	だいこん	14.3	1	牛乳	7.8
2	牛乳	122.79	2	はくさい	15.4	2	卵	9.8
3	もやし	244.84	3	キャベツ	16.9	3	豆腐	10.4
4	ほうれんそう	333.40	4	もやし	17.1	4	もやし	10.6
5	さんま	388.83	5	牛乳	18.4	5	スパゲッティ	12.1
6	チーズ	411.48	6	たまねぎ	21.2	6	食パン	14
7	いわし	413.20	7	豆腐	21.4	7	キャベツ	17
8	ぶり	424.65	8	じゃがいも	27.2	8	米	18.6
9	ブロッコリー	454.52	9	にんじん	28.3	9	はくさい	19.7
10	鶏肉	501.28	10	卵	31.9	10	さつまいも	20.7

牛乳は栄養素単価のコスト効率が高い食材⇒  
少ない金額で栄養素を賄える家計にやさしい食材

## Chapter① 牛乳ありの場合の栄養コスト効率

### 牛乳1本(200mL)で食費を約1割節約

栄養価が高く、経済性に優れた牛乳を食材として使用することで、栄養コストを1食あたり平均47円削減できる。食費の約1割を節約することで年間51,465円の差額が生じることになる。

#### ●牛乳ありで年間51,465円の節約に

優れた栄養価と経済性を併せ持つ牛乳を、上手に食事に取り入れることで、摂取する栄養を適正に確保しながら、食費の節約がある程度できるという結果が出ています。一般社団法人中央酪農会議では、日本人の健康な食生活に必要な栄養をバランス良く摂取できる食事について、通常の食生活の状況を前提に、牛乳を加えた場合とそうでない場合の2つの条件で食費のコスト計算を行い比較しました(2009年)。その結果、同様の栄養条件を満たしている食事メニューで、牛乳を加えた場合は食費が約1割節約できることがわかりました。前提条件のもと試算したメニューの数は、牛乳を除く場合で357、牛乳を入れた場合で117となりました。各料理のコストについては、材料ごとに通常の店舗価格を家計調査(2007年度)に基づき、その合計額としました。家計調査にないものは複数のスーパーマーケットの販売価格を調査し設定しました(調理に伴う燃料費や労賃はコストに含まれていません)。それぞれのメニューに要するコストの平均額は、牛乳を除く場合は1食あたり519円、牛乳を入れた場合は472円となり、これらの結果から、牛乳200mLによる栄養コスト削減額は47円(519円-472円)となり、牛乳200mLを食事メニューに加えることで1食あたり約1割の食費が削減可能となります。また、牛乳の代わりに他の食材を使って同様の栄養を確保する場合のコストを計算したところ、牛乳200mlで38円取れる栄養が、牛乳なしで他の食材で撮ろうとした場合、85円かかることがわかりました。

消費税率の引き上げや食品の値上げ、景気状況などの面からも、栄養コストの高い牛乳は欠かせない食材と言えます。

制約条件: 下記条件を満たす料理の組合せの費用を算出

栄養素	1食当りの制約条件
エネルギー	650~750kcal
たんぱく質	21.0g以上
脂質	28g以下
カルシウム	210mg以上
鉄	3.5mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.32mg以上
ビタミンB <sub>2</sub>	0.39mg以上
ビタミンC	35mg以上
コレステロール	210mg以下
食物繊維	7.0g以上
食塩相当量	3.5g以下

牛乳200mlによる1食あたりの平均栄養コスト

牛乳あり	牛乳なし
472円	519円

差額

47円

年間

年間削減額  
51,465円

47円×3食×365日で計算

一般社団法人中央酪農会議調査

## Chapter② 牛乳なしの場合の栄養コスト効率

### 家族4人の牛乳なしの場合の年間コストは？

1人当たりの牛乳栄養コストは牛乳ありに比べ年間51,465円。  
 家族4人で計算すると1年間の栄養コストは牛乳あり・なしで205,860円の差額が発生する。

#### ●牛乳なしでは家計が苦しくなる

牛乳200mlによる1食あたりの平均栄養コストは47円という前提のもと、その食事を1年間続けた場合、牛乳なしの場合、牛乳ありの場合に対し、51,465円のコスト増という結果が出ました。このコスト差を1人当たりとして家族4人で単純計算した場合、1家族当たり1ヵ月のコストは16,320円で、年間で換算するとなんと、205,860円となりました。20万円の差は家計にとっては大きい金額です。

#### ●牛乳ありのメニューは豊富

栄養コスト効率が高く、家計にも体にもメリットがある牛乳ですが、メニューのバリエーションも豊富で、様々なレシピに多用できます。また、食事の時の水分補給を牛乳1杯に変えるだけでも簡単に栄養コスト効率を上げることができます。牛乳は様々なサイズ(100ml、200ml、500ml、1Lなど)を展開し、食事のシーンによって使い分けられるのも魅力です。

牛乳200mlによる1食あたりの平均栄養コスト

**牛乳なしの場合(年間)**  
**+ 51,465円**



家族4人で計算した場合(1人あたり200ml消費)

**牛乳なし1ヵ月(30日)**  
**+ 16,320円**

47円×3食×30日×4人で計算

**牛乳なし1年間**  
**+ 205,860円**

51,465円×4人で計算

#### 牛乳を使ったメニューのあり・なしを比較した例

《牛乳あり》	《牛乳なし》
ざるそば	ざるそば
ほうれん草のおひたし	こんにゃくの白和え
リンゴ2切れ	リンゴ3切れ
納豆	納豆
牛乳	野菜サラダ
<b>261円</b>	<b>316円</b>
<b>差額55円</b>	

《牛乳あり》	《牛乳なし》
スパゲティナポリタン	スパゲティナポリタン
ほうれん草のおひたし	こんにゃくの白和え
みかん1個	みかん1個
牛乳	納豆
<b>233円</b>	<b>239円</b>
<b>差額6円</b>	

## 【参考】牛乳の基礎知識

### 牛乳の栄養成分——熱中症対策に有効な栄養素を含む

牛乳は三大栄養素に加え、ビタミンやミネラルも豊富に含む、非常に栄養バランスが優れた飲料です。特に、血液を作る材料となる乳タンパク質を含むことから、熱中症対策への効果が期待できます。

#### ●栄養バランスが優れた理想的な飲料

牛乳は、様々な栄養素がバランス良く含まれている飲料です。まず、三大栄養素である「タンパク質」「脂質」「炭水化物」を含みます。牛乳のタンパク質は乳タンパク質とも呼ばれ、必須アミノ酸をバランス良く含有し、コップ2杯で1日に必要な必須アミノ酸量を摂取できます。この乳タンパク質が、熱中症予防に重要な役割を果たす血液をつくる材料となるわけです。

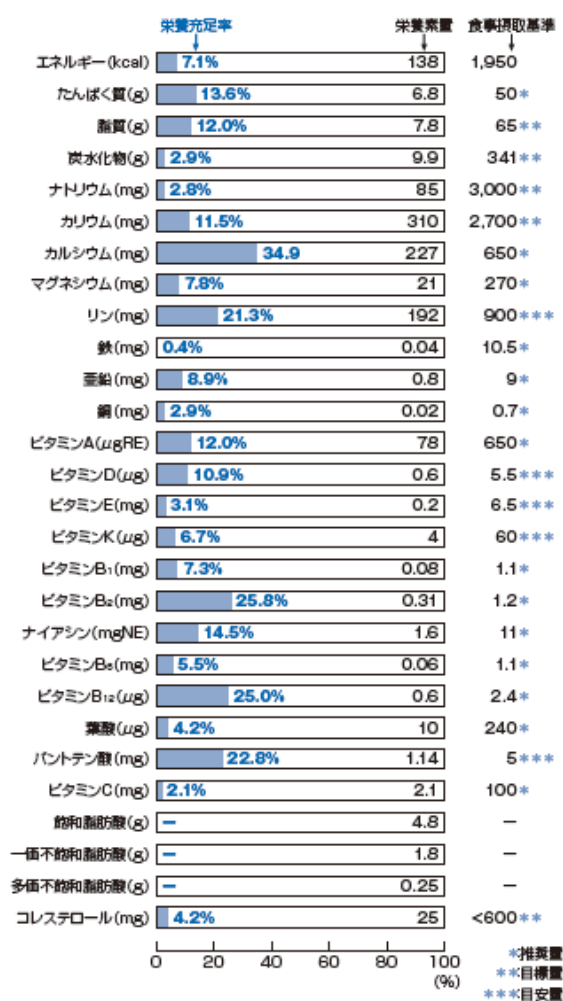
牛乳の脂質は乳脂肪とも呼ばれ、消化吸収が良く、胃や腸に負担をかけずに、体に取り入れることができます。そのため、幼児や児童、高齢者、病気治療中の人にとって大切な脂肪摂取源となっています。また、牛乳の炭水化物は100g中に4.8g含まれています。

#### ●豊富なカルシウムとビタミン

さらに、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラル、ビタミンA、B<sub>2</sub>などを豊富に含んでいます。最近では、牛乳の機能性成分ラクトフェリンやMBP(乳塩基性タンパク質)などの働きも注目されるようになっています。

右図は成人女性の1日の食事摂取基準に対する牛乳コップ1杯の栄養充足率を示したものです。カルシウムが約35%、ビタミンB<sub>2</sub>・ビタミンB<sub>12</sub>が25%以上と高い割合を示しています。これらの栄養素は、コップ1杯で1日に摂取したい量の3分の1、4分の1を摂ることができます。

牛乳コップ1杯(200mL)あたりの栄養素量と栄養充足率



注1) 栄養素量について：他に水分180.4g、灰分1.4gを含みます。

注2) 栄養充足率について

18～29歳女性(身体活動レベル：ふつう)の食事摂取基準に対する割合を示しています。

脂質は30%エネルギー：65gで、炭水化物は70%エネルギー：341gで、ナトリウムは食塩相当量7.5g：3,000mgで計算しています。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2010」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より計算



# 【参考】牛乳の基礎知識

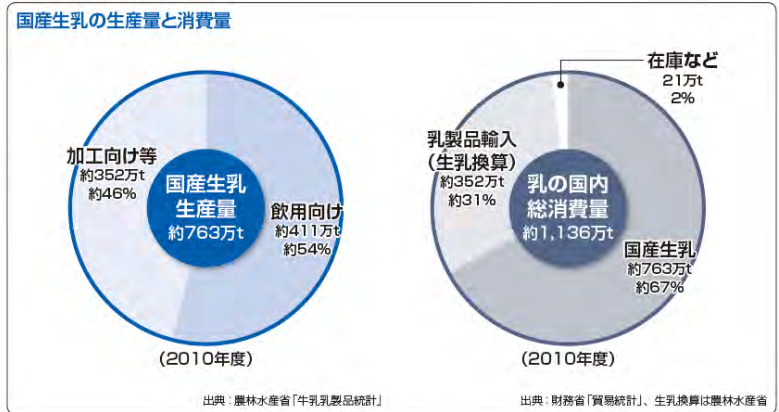
## データで見る牛乳事情

日本の乳の総消費量は1100万トン以上。  
しかし、一人当たりの年間消費量は主要国の中では最下位。

### ●国内総消費量は1136万トン

国産生乳(絞ったままの乳、牛乳や乳製品の原料)の生産量(2010年度)は約763万トン。そのうち約54%の411万トンが飲用向けに、残り約46%の352万トンが加工品向けなどに利用されました。

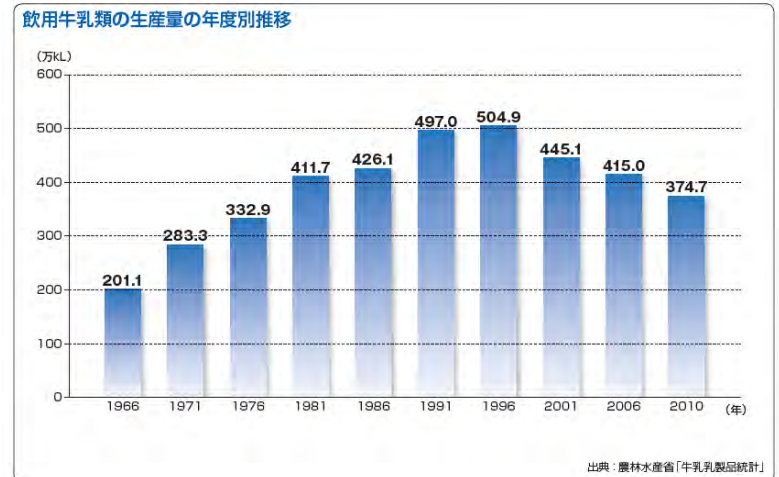
また国内総消費量(2010年度)は1136万トンであり、そのうち国産生乳が約67%の763万トン、輸入乳製品(生乳換算)が約31%の352万トンとなります。



### ●生産量はピークでは年間500万トン超

日本の飲用牛乳類の生産量は1994年をピークに減少傾向となっています。1949年の年間生産量は9万トンでしたが、1964年には157万トンに急増。「学校給食用牛乳の供給制度」が全国の小中学校で始まり、牛乳が全国各地の小中学校に届けられるようになったからです。

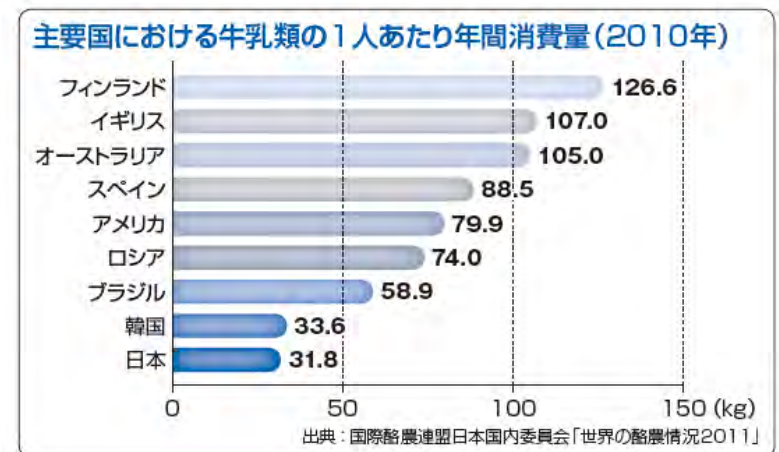
その後、スーパーやコンビニなどでの販売が始まり、1981年には400万トン超となり、1994年にはついに500万トンを超えました。しかし、少子高齢化社会になり、児童・生徒数の減少などの影響で、減少傾向を示しています。



### ●牛乳類消費王国はフィンランド

主要国の牛乳類の一人当たり年間消費量では、日本は最も少なく、3位オーストラリア、2位イギリスの約3分の1、1位フィンランドの約4分の1です。

日本は乳製品でも主要国の中で最も少なく、チーズの消費量は欧米の10~20%、バターやヨーグルトは15~30%です。ただし、ヨーグルトの消費量は増加傾向を示しており、今後注目のカテゴリーといえそうです。



## ●Jミルクとは

日本のミルクサプライチェーンを構成する、酪農生産者、乳業者、牛乳販売店が一体となった業界横断的な組織です。2004年4月、社団法人全国牛乳普及協会、全国学校給食用牛乳供給事業推進協議会、酪農乳業情報センターの3団体を統合し、社団法人日本酪農乳業協会を設立。2013年4月、一般社団法人Jミルクとなり事業を展開しています。

酪農乳業関係者、ミルクインフルエンサー(業界に影響力のある人々)に、牛乳乳製品の価値向上や、共通課題の解決などに役立ったり結び付いたりする情報を提供することが主な職務です。

### 本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人Jミルク

総務広報グループ 生稲・鎌滝

〒104-0045 東京都中央区築地4-7-1 築地三井ビル5階

TEL:03-6226-6351 FAX:03-6226-6354

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

E-mail:[info@j-milk.jp](mailto:info@j-milk.jp)

※本文中におけるデータ、コンテンツにつきまして、メディアに転載される際には、転載許可をご確認いただく必要がございます。

※本資料は日本のメディアの方々に向けた情報ご提供資料です。本資料に記載されております画像や有識者紹介につきましては、承諾が必要なものもございますので、WEB、広告などに無断転載されることのないよう、お願い申し上げます。