

J-MILK REPORT

私たちもミルクでつながっています。

SPRING / SUMMER 2024 Vol. 48



2 全国で広まれ! 土日ミルク

～牛乳パックにロゴ活用～

■ 株式会社共進牧場（兵庫県神戸市）

～授業プログラムを活用～

■ 学校法人 国本学園 国本小学校（東京都世田谷区）

6 酪農乳業情報

■ 酪農乳業乳製品在庫調整特別対策事業

■ 酪農乳業産業基盤強化特別対策事業

7 國際関連情報

■ 日本の持続可能な酪農研究会

■ IFCNデーターカンファレンス2024

8 学術調査関連

Jミルクの学術調査

～研究で示す乳の価値～

9 Jミルクの最新コンテンツ

10 Q&A Vol.8

最新研究でわかった!

ミルクの気になるギモンQ&A

■ 熱中症に強い体をつくるにはどうすればいい?

■ “乳たんぱく質”について教えて!

12 牛乳でスマイルプロジェクト

“消費拡大”目指す独自の取り組みも
～「牛乳でスマイルプロジェクト」活動事例～

■ 広島県酪農業協同組合

■ フジパン株式会社

14 Information

～6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間～

■ 2024年「牛乳の日・牛乳月間」各種ツール

■ SNS企画「#ミルクのバトンリレー」

表紙・裏表紙イラスト：佐藤 香苗さん（イラストレーター）



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

J-MILK REPORT Vol.48 SPRING / SUMMER 2024 | 発行日／2024年5月 編集・発行／一般社団法人 Jミルク

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-1-20 お茶の水ユニオンビル5階 TEL 03-5577-7492 FAX 03-5577-3236

✉ info@j-milk.jp Ⓛ https://www.j-milk.jp Ⓛ https://www.facebook.com/jmilkjp

Ⓜ j_milk_official Ⓛ @Jmilkofficial Ⓛ YouTube公式チャンネル

2024年度生乳需要基盤確保事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

ミルクのポスターづくりで思考力と伝える力を育てる

学校法人 国本学園 国本小学校（東京都世田谷区）

教頭 齋藤 悠真（さいとう ゆうま）先生
教諭 福嶋 由子（ふくしま ゆうこ）先生

Jミルクが全国の学校関係者向けに提供している授業プログラム「土日ミルクなりきり広告クリエイター」。実際に使われている土日ミルクポスターやプロの制作者の考え方を参考に、Jミルクから依頼されるようなりで子どもたち自身もクリエイターになります。牛乳PRのポスターをつくる内容です。本教材を活用した私立国本小学校で、3・4年生の授業実践の成果をお聞きしました。



一連の授業は今年2月に実施。導入では土日ミルクポスターを見ながら、表現の工夫や意図を話し合った。

牛乳を自分事として捉え子どもの課題意識を高める

——本教材を活用された意図や、授業を行った際に工夫された点をお聞かせください。

齋藤教頭（以下、齋藤） 本校では以前から、ICTを活用した学びやプロジェクトベースの探究的学習、SDGsや金融教育、キャリア教育などをテーマにした実践に力を入れています。そうした学習との関連性からこの教材に着目しました。

例えば5・6年生では、企業や地域の商店街などと連携したプロジェクト型学習を行っており、子どもたち自身が企画趣旨をまとめて地域のお店と交渉したり、古着や古本の回収を呼びかけるポスターをつくって掲出してもらったり、保護者向けのお手紙を書いたりします。本教材を使って、3・4年生段階でポスターのデザインやキャッチコピーのつくり方を学ぶことは、高学年での学習につながるいい機会になりますし、学んだことを家庭に持ち帰ることによる広がりも期待できます。



色使いも工夫してキャッチコピーを書き込む。本教材には「言葉」「ビジュアル」の各授業プランに合わせた下書き用と本番用のシートが付属している。



「教科の枠を超えた学習ができた」と話す同校教諭の福嶋由子先生（右）。「今年度分の教材も予約済みです」と教頭の齋藤悠真先生。

既習内容との接続を意識学んだ知識の活用の場に

——授業の流れを「紹介ください。
まず土日ミルクのポスターを見て表

かという問いには、「カルシウム不足になるよ」「背が伸びないよ」といった健康面のほか、「ココアやシリアル、シチューに入れるとおいしいよ」といった飲み方・食べ方の提案も出ていました。

3年生は国語「ポスターを読もう」の続きを読む。給食がない日はカルシウム不足の現の工夫を読み取らせたところ、「英語と青が使われている」「伝えたいことが引き出されることです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。



3年生のポスター作品。不足するカルシウム量や5・7・5の形式など、今回の授業や既習内容も踏まえて表現を工夫している。

土日ミルク

全国で広まれ! 土日ミルク ~ 授業プログラムを活用 ~

福嶋 この教材はプロが制作した本物の広告を素材にすることで、子どもも興味を持ちやすくなります。ポスターづくりを通して、友だちや家族、教員とコミュニケーションを取りながら、教科横断的な学習ができたことに意味があります。

——授業後の子どもたちの反応、学習成果や課題については。

酪農は探究的学習の題材

学校現場に寄り添う支援を

——牛乳や酪農の教育的価値や活用の可能性について、学校現場ではどう見られていますか。

その一方で、子どもが学んだことを家庭に伝え、保護者の理解と行動までつなげるのは、かなりのパワーが必要だと感じました。近所のスーパーに貼ってもらうには、「牛乳を選択した」と話していました。実は私も牛乳を飲んでいたのですが、「牛乳を飲むとカルシウム不足になるよ」と給食時間に声をかけてくる子どもも多かったです。

それが保護者の反応も違うのではないかと思います。

「なりきり広告クリエイター」/ “牛乳”を題材に考える力を育てる授業プログラム

小学校の国語、図工、総合的な学習の時間などで実践できる資料配布中！

授業のご紹介

1: ポスターの言葉を考える授業



2: ポスターのビジュアルを作る授業



●教材セット(児童用・教師用)
【児童用教材】下書き用紙(2種)、本番用紙(2種)、コミュニケーションチェックシート
【教師用資料】指導案、投影資料(2種)、ヒントカード、参考情報
「土日ミルク」授業プログラム 詳しくはこちら



3年生と4年生の担任には学校としての意図を説明した上で、学年で必要なことや自分が教える内容を軸に、この教材を自由に料理してみてほしいと伝えました。

福嶋教諭（以下、福嶋） 授業づくりで

まず悩んだのは、牛乳という題材を子どもたちが「自分事」として捉えるための工夫です。本校では学校給食の牛乳は選択制で、私が担当していた昨年度の3年生クラスで牛乳を飲んでいたのは5人でした。

齋藤先生とも相談して考えたのが、「カルシウム不足」というリアルなデータを見せること。授業で資料を示すと、自分たちは土日ミルクどころか毎日ミルクが必要」という声が子どもたちから出していました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

もう一つは、身近な相手を対象にすることで、伝えたいという主体的な思いを引き出すことです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

現の工夫を読み取らせたところ、「英語と青が使われている」「伝えたいことが引き出されることです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

現の工夫を読み取らせたところ、「英語と青が使われている」「伝えたいことが引き出されることです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

現の工夫を読み取らせたところ、「英語と青が使われている」「伝えたいことが引き出されることです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。

現の工夫を読み取らせたところ、「英語と青が使われている」「伝えたいことが引き出されることです。牛乳が苦手で飲んでいない子どもが数人いたので、「その友だちに牛乳を飲んでもらうにはどう声をかけばいいだろう」と問い合わせるようになりました。



国際関連情報

International Information

日本の持続可能な酪農研究会

~海外の事例に学び今後の取り組みを考える~

2023年11月に米国・シカゴで開催された「ワールドデーラーサミット2023」での講演内容や、乳業メーカーによる最新の取り組み事例を紹介した研究会の内容をオンデマンド配信中。Jミルクからは「酪農乳業ネットゼロへの道筋」も説明しています。



オンデマンド配信はこちら



Jミルク 持続可能2023

■講演①

「酪農の持続性に関する農場管理・アニマルウェルフェア分野での取り組み」

酪農学園大学 農食環境学群 循環農学類 教授 森田 茂 先生

■事例報告①

「明治らしい持続可能な酪農の実現に向けた取り組み」

株式会社明治 調達本部 酪農部 橋口 和彦 氏

■事例報告②

「持続可能な酪農生産のために~独自技術を活かした挑戦~」

森永乳業株式会社 調達本部 酪農部 関口 泰司 氏

■事例報告③

「よい牧草作りをよい経営へ~『経営実証農家』の取り組み~」

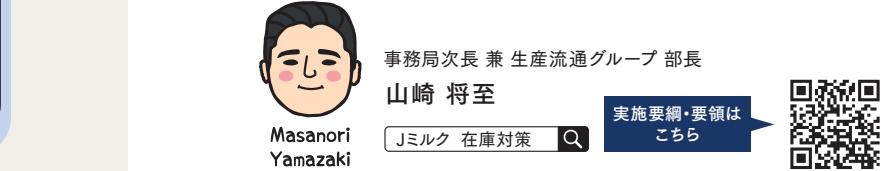
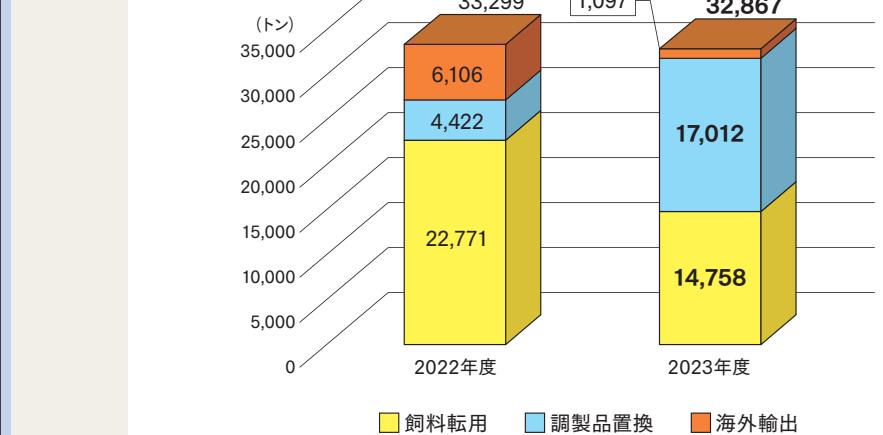
雪印メグミルク株式会社 酪農総合研究所 越智 成東 氏

■講演②

「持続可能な酪農乳業に向けた経済と政策-IDF・WDSでの知見からー」

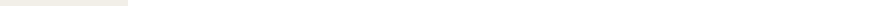
北海道大学大学院 基盤研究部門 農業経済学分野

准教授 清水池 義治 先生



Jミルク 在庫対策

実施要綱・要領はこちら



飼料の高騰などを踏まえた乳価引き上げによる牛乳・乳製品の消費への影響やバター・脱脂粉乳の需要のアンバランスなど、引き続き脱脂粉乳在庫の積み増しリスクが高く、2024年度期末在庫は、8.4万トンと再び増加する見通しとなっています。在庫低減事業を通じた生乳需給の改善により、生産者が意欲を持って生乳生産を行える環境と牛乳・乳製品の安定供給の実現を図るために、事業を継続して実施します。

2024年度対策の概要

(対象数量) バター需要に合わせた生産量確保ベースで
19,000トン 脱脂粉乳6万トン程度の期末在庫準にする目標
過剰分27千トン-乳業者による需要拡大分8千トン

(拠出金単価) • 対象期間 2024年4月～2025年3月(1年間)
• 拠出金単価 生産者 35銭 (2023年度40銭)
乳業者 10～35銭 (2023年度10～40銭)

《基金所要額試算》
対象数量 捕填平均単価 必要金額 生乳供給量
19,000トン 254円 4,826百万円 6,842千トン

《事業規模イメージ》
(基金拠出分) 乳業者 573百万円
生産者 2,413百万円
(基金拠出分) 乳製品在庫調整乳業者 負担分
(本体価格(単価)の値引き) 1,840百万円

ALIC事業 2,000百万円(飼料向け限定)
※暫定として前年度予算並みとした

IFCNデーラーカンファレンス2024 アジア初・北海道帯広で開催!

West meets East / Asian Dairies : Standing locally, thinking globally

(東西酪農の出会い／アジアの酪農～地域に根差し国際視野で考える～)

世界の酪農業関係の団体・企業や研究者などでつくる「国際酪農比較ネットワーク (International Farm Comparison Network = IFCN)」が年次研究会合を北海道帯広市で開催します。7月2日は一般公開日とし、日本やアジアの酪農業の現状や将来展望などに関して講演やパネル討論などが行われ、国内外の研究者や専門家が国際的な視点から議論を深めます。

■日時:2024年7月2日(火)9:00～17:00

■会場:北海道ホテル(北海道帯広市西7条南19丁目1番地)

■参加対象者

日本の酪農業関係者・研究者、行政・自治体関係者、報道関係者

■お申込み方法:下記5点を記載の上、メール送付(締切:6/24)

①お名前 ②ご所属 ③部署・役職名 ④電話番号 ⑤メールアドレス
申込先アドレス:j-kurihara@j-milk.jp(国際グループ 栗原)



午後は日本語への
同時通訳サービスあり



■プログラム ※詳細は6月公開予定

(午前) 日本の酪農業に関する講演と討論

山本 光将 氏(M-Queen's代表取締役)
鈴木 信行 氏(よつ葉乳業株式会社 取締役酪農部長)
清水池 義治 先生(北海道大学大学院 農学研究院 准教授)
中田 俊之 氏(トモエ乳業株式会社 代表取締役社長)
モデレーター=内橋 政敏(一般社団法人Jミルク 専務理事)
(午後) アジアの酪農業に関する報告と討論
アジア各国研究者やスポンサー企業・団体による報告

発表予定者

事業説明会アンケート「国際関連事業について」

※一部ご紹介

★海外の諸制度、政策に関するデータや分析結果を知りたい。

★国内と海外のコスト比較、行政の支援の違い、コスト低減方法など、国際競争力強化に必要な分析・提言などを検討してほしい。

★日本の酪農業の課題解決と結び付けて情報発信してほしい。

事業説明会では多くの方々から、さまざまな課題解決のために日々から国際情報を参考にされることをお聞きしました。皆さまのご意見をもとに、情報を充実させてまいります。ぜひ、各種のイベントや会議にもご参加ください。

国際グループ



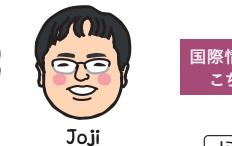
Koichiro Shin



Shinichi Totsuka



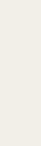
Toshi Kinouchi



Jun Orihara



Osamu Suganuma



国際情報は
こちら

Jミルク 国際情報

具体的な内容

支援対象の要件

2023年5月～2024年2月	A. 乳用種授精回数+受精卵移植回数
2024年5月～2025年2月	B. 乳用種授精回数+受精卵移植回数
増加率	B÷A=107.5%以上

※授精回数の申請には、あらかじめどの帳票で記録をしているかなど事前に要件確認を行います。

助成金額

2025年2月1日の経産牛頭数	
100頭未満	10万円以内
100頭以上	20万円以内

※対象戸数や予算の進捗状況などにより減額になります。



生産流通グループ 次長
関 芳和 Yoshikazu Seki
Jミルク 基盤強化 2024

「国産牛乳製品高付加価値化事業」の
実施要綱・要領はこちら



生産流通グループ 嶋 雄介
Yusuke Shima
国産乳製品等需要拡大事業

「国産牛乳製品高付加価値化事業」の
実施要綱・要領はこちら



Jミルクの最新コンテンツ

牛乳乳製品の知識 改訂版

「牛乳乳製品の知識」は、乳牛や酪農の基礎知識から乳業工場の概要、牛乳やさまざまな乳製品を人々が利用してきた歴史からその栄養価や健康効果、さらには関連法規など、牛乳・乳製品に関わる幅広い内容を1冊にまとめたテキストです。前回改定から6年を経て、最新の情報も盛り込んで内容をアップデートしました。

Jミルク 牛乳乳製品の知識 改訂版

牛乳月間に公開予定

FACTBOOK 「A2ミルク いま、わかっていること わかっていないこと」

学術調査グループ 部長 岩本 洋

何かと話題のA2ミルクですが、調べてみると「まだよくわからなうこと」がたくさんあることに気づきます。また、飛び交っている情報の中には「必ずしも正しくないこと」もあるようです。そのような状況で、A2ミルクのエビデンスとして「いま、何がわかっているのか」「何が正しいのか」を整理する試みです。

メルマガでお知らせします。ご登録はこちら

乳和食2024

コミュニケーショングループ 主任 西沢 彩乃

6月末に約4年ぶりとなる乳和食スキルアップ講習会、12月に交流会を開催します。夏には、進化した新しいレシピの公開や乳和食メールマガジンVol.2の発信を予定しています(メルマガタイトル募集中です!)。11年目を迎えた乳和食、皆さまざまお楽しみに!

6月牛乳月間 【乳和食指導者育成スキルアップ講習会】 献立作りを学ぶ～より魅力的な講習会にするために～

- 日時: 2024年6月29日(土) 【第一部】13:00～15:00 【第二部】15:10～16:30
- 場所: 東京・女子栄養大学駒込キャンパス内
- 講師: 料理家・管理栄養士 小山 浩子 先生

12月 【NEW】乳和食パートナー交流会

- 日時: 2024年12月6日(金)午後
- 場所: 福岡・永利牛乳「まきばの家」

乳和食サイトはこちら

詳細はこちら

アンチミルク 対策に!!

牛乳を飲むと「お腹がゴロゴロする」「骨粗鬆症になる」「骨折する」「アレルギーになる」「がんになる」「胃腸に炎症が起きる」などを理由とし、「牛乳を飲むべきではない」というアンチミルク情報を対応するため、専門家の協力で科学的な根拠を基に解説した基礎資料や、よりわかりやすくした動画コンテンツなどを制作・提供しております。まずはQRコードでチェック!!

CHECK!

◆気になるウワサをすっきり解決 ◆アニメ動画「牛乳大好き 新入社員ロクイチくん」 ◆ミルクの気になるギモンQ&A

FACT BOOK

Akihiro Ogawa

Jミルクライブラリー

2024年4月末現在、約3000件の文献・史料等が登録されており、オンライン検索システム「Jミルク蔵書検索」で検索可能です。特に地域の酪農乳業史料について問い合わせをいただけます。来会いただければどなたでも閲覧可能です。ぜひご利用ください。

Jミルク コミュニケーションスペースのご紹介

学術調査グループ 主任 小川 哲弘

「土日ミルク」学乳パック展示

イベントのために、全国の関係者の方々にご協力をいただき集めた学乳パックを展示。47都道府県の給食で実際に提供されているパックを、いつでも手に取ってご覧いただけます!来会の際はぜひコミュニケーションスペースにお立ち寄りください。

Jミルクでは、牛乳・乳製品の価値を高めることを目的に「健康科学」「社会文化」「食育」の3分野の専門家が、新しいエビデンス(科学的根拠)の調査・研究を行っています。最新の研究成果の一部を紹介します。

研究 おなかゴロゴロ「乳糖不耐」、牛乳を毎日少しづつ増やし飲んで改善?

腸内細菌叢の改善によって、乳糖の分解や代謝を促進できる可能性があると考えられています。乳糖自体がビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌の栄養源となり、腸内でそれらの増加を助けます。呼気水素ガス検査で乳糖不耐症と診断された32例に対し、牛乳を30mLから少しづつ増やしながら200mLまで負荷する治療をおこなったところ、29例(91%)で症状が改善しました。

「乳糖不耐症患者の牛乳漸増負荷による腹部症状軽減に関する検討」
(東京女子医大 岡田和子先生、長谷川茉莉先生)

詳細はこちら



研究 自然災害被災者において乳製品摂取は高血圧リスクを下げる

東日本大震災の被災者9,569人を対象に調査したところ、高血圧有病率と乳製品の摂取頻度は仮設住宅居住者、非仮設住宅居住者で差はありませんでしたが、1日1回以上乳製品を摂取する人は、摂取しない人に比べて低い高血圧有病率と関連しており、この関連は仮設住宅居住者でより強く見られました。さらに、このうち初回調査時に高血圧であった人などを除いた4,475人を7年間追跡調査したところ、1日1回以上の乳製品摂取がある人は、摂取のない人に比べて新たに高血圧を発症するリスクも低くなっていました。

乳の学術連合 2020年度学術研究採択研究者 宮川尚子先生
(慶應義塾大学 医学部衛生学公衆衛生学)
「高血圧を有する被災地住民における乳製品摂取の有用性の検討」

宮川 尚子先生 コメント

この研究は自然災害被災者の乳製品摂取と高血圧の関係を示した初めての研究です。被災地では生活環境の変化などによって健康的な行動をとり難くなりがちですが、乳製品の摂取を増やすことは高血圧の予防に役立つ可能性があると考えられます。



World Dairy Summit 2024(フランス・パリ)でポスター発表!

酪農教育ファーム(事務局 一般社団法人 中央酪農会議)の活動から、学校のキャリア教育に注目。酪農家の経営努力という新たな視点を活用したプログラムを開発中。子どもたちは困難があつても努力や工夫で乗り越えようとするプロフェッショナルになろうと思うなど、新たな教育的価値として酪農教育ファームの活動が注目されています。2024年11月のWorld Dairy Summit2024で「Practical Proposal for New Initiative at Educational Dairy Farms」と題し、ポスター発表されます。

乳の学術連合 牛乳食育研究会 会員 藤本 勇二先生
(武庫川女子大学 教育学部 教育学科 教授)



藤本 勇二先生 コメント

子どもたちは、将来の夢や希望はあっても「なぜ働くのか」を考える機会はありません。日本の酪農家の日々の経営努力に注目すると、子どもたちは、「プロフェッショナル」への憧れを抱き、なりたい自分を意識し、そこに向かって努力するすばらしさに気づきます。そのような研究成果を発表してみたいと思います。

事業説明会アンケート「こんな研究やってほしい」

※一部ご紹介

FACTBOOK 「A2ミルクとA1ミルク(現行乳)の違いや有意性

牛乳・乳製品とトップアスリート

子どもの感性に訴える効果的な学乳パッケージのデザイン、コンテンツの研究

お酒と牛乳の関係

「乳の学術連合」の活動に興味を持っていたりありがとうございます。いただいたご意見の中にはすぐにでも取り組むべきものもあるようです。ご意見は「乳の学術連合」の先生方と共にし、今後の研究テーマを考える上で活用させていただきます。

お知らせ

ジャパンミルクコングレス2024 開催決定

最新の研究成果を、各領域の研究者や酪農乳業関係者の皆様と共有し、乳についてさまざまな角度から語り合う学術集会です。詳細は下記サイトで夏頃公開予定。

◆日時: 2024年11月30日(土)
◆場所: TKPガーデンシティPremium 神保町

詳細は coming soon

学術調査グループ

「乳の学術連合」の活動に興味を持っていたりありがとうございます。いただいたご意見の中にはすぐにでも取り組むべきものもあるようです。ご意見は「乳の学術連合」の先生方と共にし、今後の研究テーマを考える上で活用させていただきます。

J-MILK REPORT Vol.48 SPRING / SUMMER 2024

9 J-MILK REPORT Vol.48 SPRING / SUMMER 2024

8

最新研究でわかった！ミルクの気になるギモン vol.8



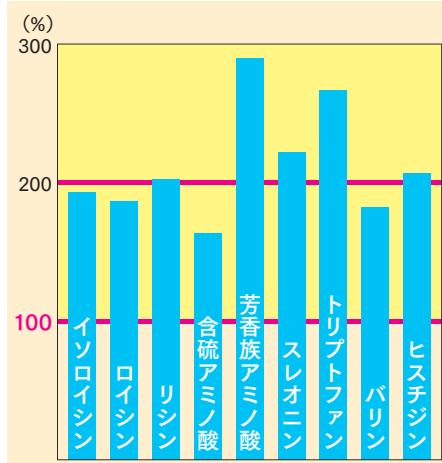
“乳たんぱく質”について教えて！



牛乳に含まれる良質なたんぱく質です！

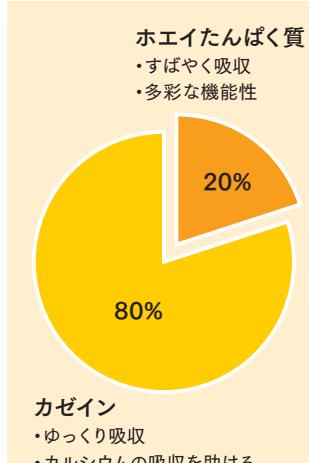
たんぱく質の栄養価を考えるときに大切なのが「質」です。一般的に、卵、肉や魚、牛乳・乳製品などの動物性たんぱく質食品は、アミノ酸バランスが優れ、消化・利用効率も高い「良質なたんぱく質」です（図表①）。乳たんぱく質は、「カゼイン」と「ホエイたんぱく質」の2種類に大別できますが、両者の消化・吸収スピードが異なるという特徴があるため、豊かな栄養が余すことなく吸収・利用されやすくなっています（図表②）。乳たんぱく質は、筋肉をつくる上で重要な働きをする「ロイシン」を豊富に含んでいます（図表③）。効率よく筋肉をつけるためには、1日3回の食事ごとに20gのたんぱく質を摂るのが効果的とされていますが、牛乳1杯（200ml）で6.8gのたんぱく質を摂ることができます。

図表① 牛乳の各必須アミノ酸評点パターンに対する充足率



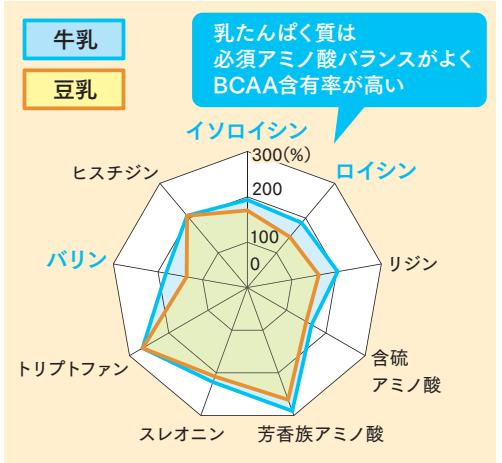
出典：2007年 WHO/FAO/UNUアミノ酸評点パターンを基準に、文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)アミノ酸成分表から算出。

図表② 牛乳中の乳たんぱく質



出典：Jミルクファクトブック 牛乳の栄養と機能 2023-4

図表③ 各必須アミノ酸の評点パターンに対する充足率(牛乳と豆乳の比較)



出典：2007年 WHO/FAO/UNUアミノ酸評点パターンを基準に、文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)アミノ酸成分表から算出/Jミルクファクトブック 若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題 2023-9

図表①/図表③
FACTBOOK 若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題
～牛乳製品にできること～



図表②
FACTBOOK 牛乳の栄養と機能
～2023年版～



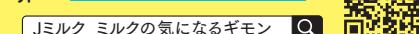
あとがき



Shuji
Ikegami
Jミルク アドバイザー
池上 秀二
info@j-milk.jp

今年は熱中症対策として「熱中症警戒アラート」が気象庁と環境省から発表されることがあります。猛暑の到来をただ待つだけでなく、今から運動+牛乳の習慣を身につけ、「攻めの対策」で熱中症に強い体質をつくり、暑い夏を健康で楽しく過ごしましょう。

「ミルクの気になるギモン」の
バックナンバーはこちる



牛乳の日・牛乳月間のコンテンツ紹介

- ①リーフレット・ポスター「運動直後の牛乳」
- ②ロゴ・動画「運動してミルク？」



Jミルク 愛してミルクツール



Q & A

牛乳・乳製品に関するさまざまな“ウワサ”や“ギモン”を、最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。今回は、暑い季節に向けて取り組んでおきたい「熱中症に強い体づくり」と、牛乳の主要な栄養素である「乳たんぱく質」を取り上げます。



今年もさらに暑くなる日本の夏。
熱中症になりたくない…。熱中症に
強い体をつくるにはどうすればいい？



運動 + 牛乳です！

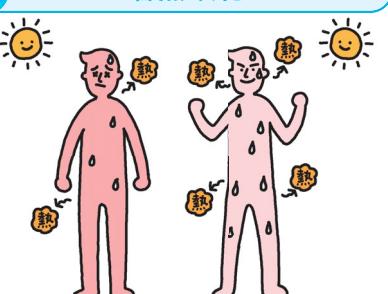
「運動 + 牛乳」で
熱中症予防



屋外に出で、インターバル速歩などのややきつい運動の直後に牛乳を飲む習慣を続けると、血液量が増え、発汗速度や皮膚血管の熱放散が改善し、足の筋肉も増えることでさらに血流が改善することが実証されています。運動+牛乳の習慣を身につけることで、熱中症に強い体になるばかりでなく、体力や筋力もアップし日々の健康につながりますよ。

暑さに強い体をつくる3つのポイント

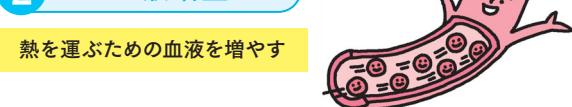
1 暑熱順化



暑熱順化できていない

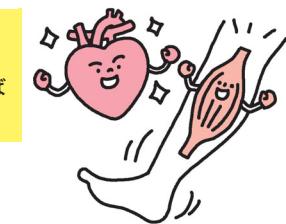
- 皮膚の血管が拡張しない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分補給しても回復しない

2 血液増量



熱を運ぶための血液を増やす

3 足の筋肉ポンプを鍛える



- 足は「第二の心臓」
- 筋肉ポンプを鍛えて
- 血液を心臓に戻しやすくなれば
- 熱失神防止に役立つ

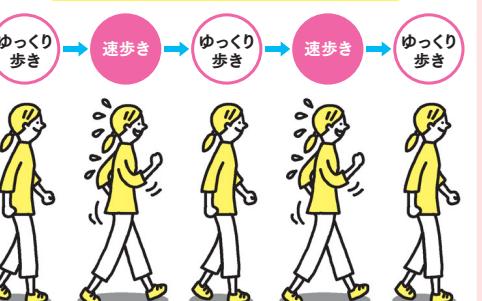
有効策
は…



牛乳

インターバル速歩

速歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ行う運動する



「ややきつい運動」を1日15分以上行う

運動後1時間以内（ゴールデンタイム）に牛乳を摂取



牛乳に含まれるアミノ酸と、消化されてブドウ糖に
変わった乳糖（ラクトース）で疲労を効果的に回復

出典：Jミルクファクトブック 牛乳で熱中症対策2015

“消費拡大”目指す独自の取り組みも ～「牛乳でスマイルプロジェクト」活動事例～

参加登録は
こちら



フジパン



牛乳でスマイルプロジェクト商品として5月に新発売した「ロングスティック 濃いミルク」(右)と6月新発売の「ミルクホイップデニッシュ」。特濃ミルク使用のホイップで芳醇なミルク感が味わえる。



同社の定番商品「ぶどうぱん」。水の代わりに牛乳を使い、しっとりとした生地に。ミルク由来のやさしい甘さとレーズンのコンビが好評。



牛乳でスマイルプロジェクト商品として5月に新発売した「ロングスティック 濃いミルク」(右)と6月新発売の「ミルクホイップデニッシュ」。特濃ミルク使用のホイップで芳醇なミルク感が味わえる。



同社の定番商品「ぶどうぱん」。水の代わりに牛乳を使い、しっとりとした生地に。ミルク由来のやさしい甘さとレーズンのコンビが好評。

私たちもパン業界の一員として、日々の酪農関係者を応援し、牛乳・乳製品の消費拡大をお手伝いしたいという思いでプロジェクトに参加しました。弊社のロングセラー商品「ぶどうぱん」は、水の代わりに牛乳を100%使用して製造しています。他にも牛乳

やクリーミー、チーズなど乳製品を使っている商品は多く、企業としても酪農本プロジェクトでは、こうした既存商品を通じた支援だけでなく、新商品の開発による消費拡大に重点を置いて活動しています。

2023年10月発売の「ふんわり牛乳パン」「スナックサンドミルククリーム」から、これまで10品の新商品（地域限定商品も含む）を開発・発売してきました。いずれもパッケージに「牛乳でスマイルプロジェクト」のロゴを入れ、牛乳・乳製品の消費をPRしています。



笑顔でおすすめ商品を手にする柴田さん(左)と小山さん。柴田さんは公式SNSの運用、小山さんは商品開発を担当している。

商品開発に際しても若い世代への購入層拡大を図り、商品特徴をパッケージデザインへ訴求するなど、プロジェクトの認知拡大に関しあ手伝いできればと考えております。この点はSNSの活用が有効なので、「#ミルクのバトンリレー」のような、共通ハッシュタグで企業も一緒に盛り上がる企画があると参加しやすかったです。

酪農業関係者へメッセージを。

牛乳を使った新商品の開発は今後も継続的に行いますので、酪農家の皆さんもぜひ手に取って味わって、生産現場を応援する弊社の取り組みを知りたいと思います。

弊社はこれからも、パン、和洋菓子などの商品を通してお客様の幸せと暮らしに関わり、牛乳・乳製品の消費拡大を支援していく考えです。

全国のさまざまな企業や団体が参画し、酪農乳業の価値向上や牛乳・乳製品の消費拡大に取り組む「牛乳でスマイルプロジェクト」。今回も参加メンバーの皆さんに、具体的な活動内容とプロジェクトへの思いをお聞きしました。



カープ戦の試合前に実施したイベント。歌とダンス、グッズ配布や試食などで牛乳消費拡大をPRした。

コロナ禍を機に牛乳・乳製品の消費が落ち込む中、生乳廃棄を避けるため、牛乳でスマイルプロジェクトがスタートしました。牛乳消費の裾野を広げて、私たちが早く参加することにしました。

め、乳量の少ない牛の早期淘汰といった入口対策が行われました。もちろん必要な措置ですが、生産基盤の維持には、牛乳消費の裾野を広げる出口対策も重要だと私たちは考えてきました。

ひろらく独自の取り組みを模索していたところ、同じ課題意識で「牛乳でスマイルプロジェクト」がスタートしましたことを知り、その趣旨に賛同して早く参加することにしました。

プロジェクトに関連した活動事例は。

まず、私たちが着ているオリジナルTシャツをご紹介しましょう。白黒の牛柄模様で胸にはプロジェクトの大好きなロゴ、後ろは腰の部分に「HIRORAKU 369」(ミルク)の文字をプリントしています。

ひろらく役職員は、会議やイベント、出張でもこれを着ています。通りがかった方から「かわいいですね」とほめてもらう機会もあり、Tシャツをひとつきっかけに、本プロジェクトのやミルクの価値に关心を持っていただけるようにするためです。私たち自身がいわば「歩く広告」ですね。

地域と連携した活動の一例として、



「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバー交流会(2023年9月20日・広島市)でTシャツを着用する、ひろらく関係者。

プロ野球・広島東洋カープとのコラボがあります。

2023年7月22日の試合前(マツダZOON-ZOONスタジアム)に、県出身の姉妹ユニット「Mebius」が「牛乳そんぐ」(ひろらく公式曲)を歌い、キッズグループがダンス披露。球場内では牛乳関連グッズや資料を配布した他、手づくりアイスクリームの販売や甘酒の牛乳割りの試飲なども行い、訪れた観客に牛乳をPRしました。

この取り組みは各地の酪農業関係者からも注目されています。地域発信の取り組みが、こうして全国の仲間にも広がっていくことは私たちの願いであり喜びでもあります。ちなみに今年も8月12日のカープ対ベイスターズ戦で同様のイベントを計画しております。球団と日程等を調整中です。



温泉川・代表理事組合長(左)と西中・代表理事専務。事務所を置く三次市はもちろん、県庁や議会にも働きかけを行い、「酪農の良き理解者、ファンを増やしたい」と話す。

05 広島県酪農業協同組合
代表理事組合長 温泉川 寛明 (ゆのかわひろあき)さん
代表理事専務 西中晃 (にしなかあきら)さん

HR
HIRORAKU
“ひろらく”Webサイト



国内の酪農家戸数はこの15年余りで半減し、1万戸割れが迫っています。今後、地域に根ざした家族経営の酪農家にも残つてもらうためには、牛乳消費の拡大と安定が不可欠です。

「酪農家をこれ以上減らさない」という強い思いで、今こそ本気で取り組まなければならない。私たちはこうした危機感を持って今後も活動を続けていきます。

消費拡大や生乳需給は特定の地域ではなく日本全体の課題です。その意味でも、全国の生産者や酪農乳業団体、乳業メーカー、異業種の企業が参加する「牛乳でスマイルプロジェクト」は大切な場です。多様なメンバーが同じ曲を歌い、キッズグループがダンス披露。球場内では牛乳関連グッズや資料を配布した他、手づくりアイスクリームの販売や甘酒の牛乳割りの試飲なども行い、訪れた観客に牛乳をPRしました。

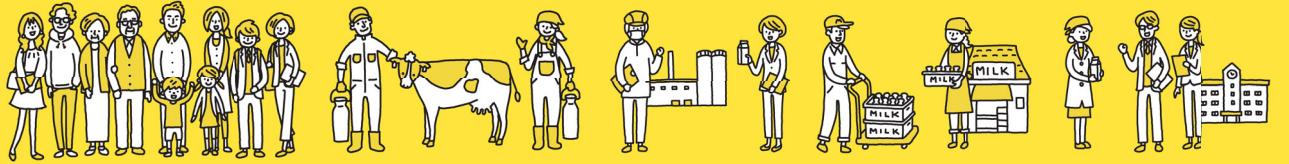
味でも、全国の生産者や酪農乳業団体、乳業メーカー、異業種の企業が参加する「牛乳でスマイルプロジェクト」は思いを持って、牛乳の消費拡大、ミルクの価値発信に向けて力強く取り組んでいくことを願っています。

酪農家関係者やプロジェクトメンバーへのメッセージをお願いします。

ミルクでつながるありがとうの輪



牛さんや牛乳・乳製品への
「ありがとう」を、
#ミルクのバトンリレー
をつけて投稿しよう！



投稿期間：2024年6月1日(土)～6月30日(日)

★選べる3つの投稿スタイル★

みんなで共通テンプレートを使おう！どなたでも簡単&自由に参加できます。

A
いますぐ気軽に
参加したい
↓
“メッセージ入りテンプレート”
を活用！

- メッセージがあらかじめ書かれたテンプレート
- ダウンロードしてそのまま投稿するだけOK！



くわしい投稿方法はこちら▶ ミルクのバトンリレー 2024

B
自分のことばで
伝えたい
↓
“書き込み用テンプレート”
を活用！

- メッセージ欄を設けたテンプレート
- 写真編集アプリで自由に文字を書き込めます



C
お気に入りの写真を
投稿したい
↓
“写真合成用テンプレート”
を活用！

- 自分で撮った写真を組み込めるテンプレート
- 個性的でインパクトのある投稿ができます



#ミルクのバトンリレー
特設サイト
共通テンプレートの
ダウンロード・写真合成はこちら

6月1日は牛乳の日
WORLD MILK DAY!
ハッシュタグをプラスして
日本&世界のみんなとつながろう！
#牛乳の日
#WorldMilkDay

編集後記

2024年度も厳しい情勢が続いておりますが、全国各地で業界を盛り上げるためのイベントや対面会議が開催されるようになり、社会の変化と共に改めてコミュニケーションの重要性を感じます。今年度も引き続き多くの皆さまとつながり、酪農乳業の魅力を発信してまいります。

コミュニケーショングループ 課長
鈴木 浩子

[\(ご意見・ご感想お待ちしております\)](mailto:milkday@j-milk.jp)

投稿例

Jミルクの
#ミルクのバトンリレー



牛乳で乾杯しよう

牛乳間に思いを伝える

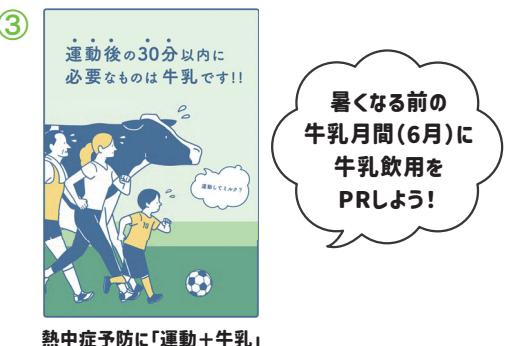
自作イラスト・キャラクターも歓迎！

2024年「牛乳の日・牛乳月間」各種ツール

※画像は一例です。

「愛してミルク？」ツール

- ①ポスター(A2)白・緑
- ②牛乳の日・牛乳月間ロゴデータ
- ③リーフレット4種(A4/両面)
- のぼりデータ ●横断幕データ ●サウンドロゴ



「土日ミルク」ツール

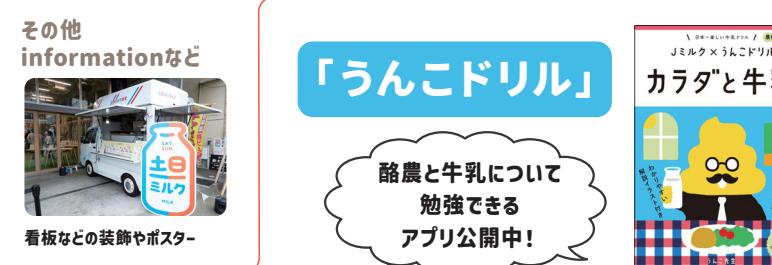
- ①ポスター(A2)
- ②リーフレット(A4/両面)
- ③「土日ミルク」イベント活用ツール

「土日ミルクレシピ」の中に
『30日間チャレンジ！
毎日牛乳飲もうシート』
があるよ



「土日ミルクフェス」「土日ミルク食堂」のコンテンツが自由に使えます！

牧場から牛乳・乳製品が食卓に届くまで

その他
informationなど

看板などの装飾やポスター

「うんこドリル」

酪農と牛乳について
勉強できる
アプリ公開中！

