

J-MILK REPORT

私たちはミルクでつながっています。

SPRING 2025 Vol. 50



2 Jミルク「第5期中期3か年計画」

- 2025年度事業計画の基本的な考え方
- 事業グループと職員のご紹介

4 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

5 “学乳”関連情報

- 2024年度からの学校給食用牛乳の課題解決に関する取り組み概要

6 国際関連情報

- 2024年度 日本持続可能な酪農研究会

7 土日ミルク

- 2025年度活動ロードマップ
- ～牛乳パックにロゴ掲載～
- 広島協同乳業株式会社

8 Q&A Vol.10

最新研究でわかった！
ミルクの気になるギモンQ&A

- 牛乳がおなかの健康に役立つのはなぜ？
- 乳糖不耐の人は牛乳を飲まないほうがいいの？

10 Jミルク内部研修のご紹介

11 INFORMATION

12 牛乳×熱中症予防

ミルクと一緒にはじめよう
熱中症に負けない元気な体づくり

14 6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間

- 2025年度「牛乳の日・牛乳月間」各種ツール
- SNS企画「#ミルクのボタンリレー」

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.50 SPRING 2025 | 発行日／2025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 御茶ノ水安田ビル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

2025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

Jミルク事業グループと職員のご紹介

2025年度のJミルクは下記の体制で酪農乳業に関わる皆さまと共に事業を推進してまいります。事業グループごとに、各職員の主な担当業務を抜粋して記載しています。お問合せの際にご参考ください。（常勤役員：2025年6月1日現在）

専務理事

内橋 政敏

常務理事

清水 隆司

事務局長

大平 昭彦

事務局次長

山崎 将至

事務局次長

林 雅典

生産流通グループ

部長 山崎 将至

- 1 生産流通専門部会
- 2 需給変動対策
- 3 風味変化問題対応

専任部長 佐藤 寿則

- 1 戦略ビジョン（環境、社会経済）
- 2 安全性確保・品質向上委員会
- 3 DSF

次長 関 芳和

- 1 戦略ビジョン（推進特別委員会、酪農生産、事例開発）
- 2 学乳特別委員会
- 3 需給変動対策（基金）

嶋 雄介

- 1 需給委員会
- 2 定期的・AFMI検査
- 3 補助事業窓口（需要拡大事業）

池田 千紘

- 1 生産流通グループ庶務
- 2 学術調査グループ庶務
- 3 EUモニタリング検査

総務グループ

部長 大泉 和夫

- 1 収支予算・決算・資金管理
- 2 人事
- 3 コンプライアンス委員会

主任 ラフォリ 裕子

- 1 総務
- 2 総会・理事会・三役会運営
- 3 拠出金

主任 岡島 江里

- 1 経理
- 2 労務
- 3 事業協力・負担金

奈田 幸恵

- 1 総務グループ庶務
- 2 コミュニケーショングループ庶務

学術調査グループ

部長 岩本 洋

- 1 乳の学術連合（統括、領域横断的共同研究）
- 2 アカデミックリサーチアップデート
- 3 ジャパンミルクコンgres

専任部長 山口 真

- 1 乳の学術連合（牛乳乳製品健康科学会議）
- 2 食生活動向調査
- 3 FACTBOOK

課長 前 いずみ

- 1 乳の学術連合（牛乳食育研究会）
- 2 学校関係者向け事業
- 3 食育教材開発

主任 小川 哲弘

- 1 乳の学術連合（乳の社会文化ネットワーク）
- 2 Jミルクライブラリー
- 3 栄養士会連携

コミュニケーショングループ

部長 林 雅典

- 1 マーケティング専門部会
- 2 需要拡大対策
- 3 アンチミルク対策

次長 鈴木 浩子

- 1 土日ミルク
- 2 Jミルクレポート
- 3 メルマガ、ブース出展

主任 西沢 彩乃

- 1 乳和食
- 2 X、Instagram
- 3 牛乳の日・牛乳月間

奥平 三枝子

- 1 Webサイト
- 2 社内情報システム管理

久留米 淳子

- 1 牛乳でスマイルプロジェクト
- 2 Facebook

国際グループ

部長 新 光一郎

- 1 国際委員会
- 2 国際Dairyレポート
- 3 Jミルクインテリジェンス

専任部長 戸塚 新一

- 1 IDF
- 2 World Dairy Summit
- 3 ISO/TC34/SC5

専任部長 木ノ内 俊

- 1 GDP
- 2 DSF
- 3 国際委員会ニュースレター

参与 菅沼 修

- 1 ISO/TC34/SC5補佐
- 2 IDF補佐、コーデックス
- 3 持続可能な酪農研究会

栗原 丈治

- 1 IFCN
- 2 海外酪農情報
- 3 GDP/DSF補佐

調査役

寺田 展和

- 1 国際酪農乳業ファクトシート
- 2 メディア対応
- 3 海外酪農情報

（兼務）主任

岡島 江里

- 1 国際グループ庶務
- 2 持続可能な酪農研究会補佐

What is J-milk?

Jミルクのミッションや事業の概要をまとめた冊子です。

詳細はこちら

What is J-milk?

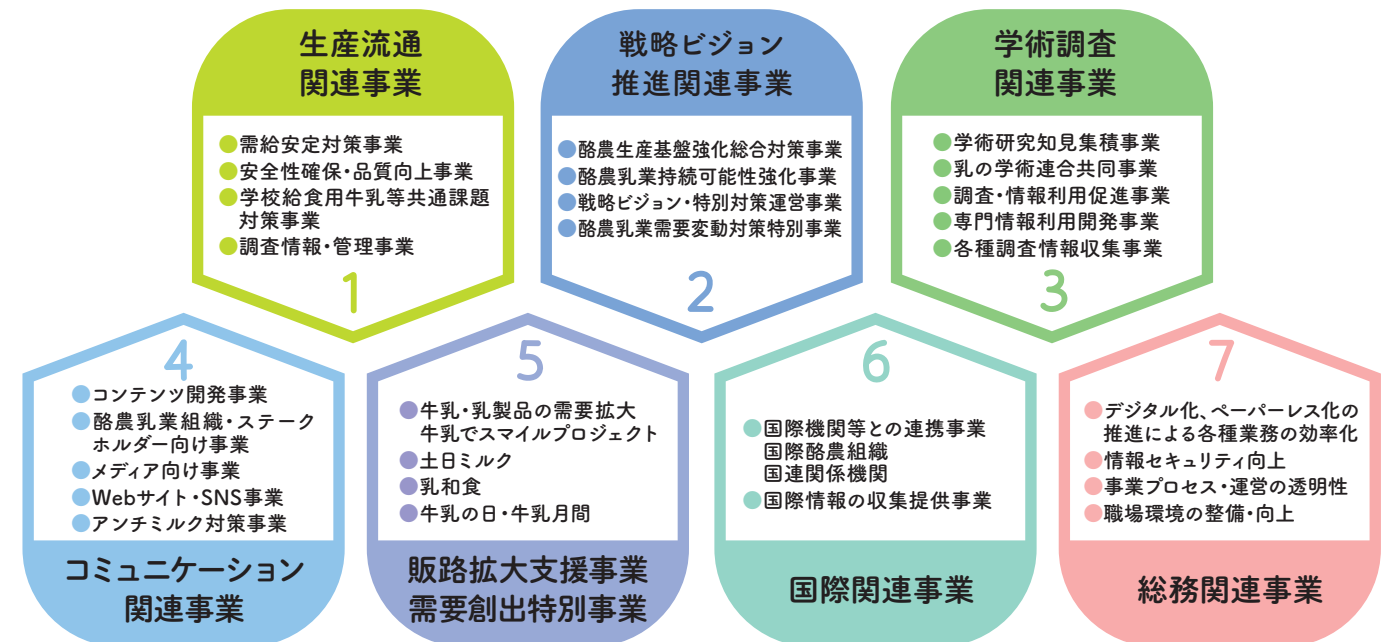
Jミルク 2025年度事業計画の基本的な考え方

Jミルクの2025年度事業では、第5期中期3か年計画（2024～2026年度）の根幹をなす7項目に引き続き取り組み、計画内容のさらなる発展を目指します。また昨年9月公表の「改訂版・戦略ビジョン」で設定した7つのマテリアリティにも対応し、需給・コミュニケーション・持続可能性の3つの軸で事業展開を図ります。

2025年度
事業計画及び
収支予算書



第5期中期3か年計画の重点事項および項目



「改訂版・戦略ビジョン」を踏まえた2025年度事業への取り組み

1 需給などの課題への対応（改訂版・戦略ビジョン：マテリアリティ1、2、3）

酪農乳業が協働して、強靱な生産基盤構築に向けた取り組みを強化

国内の全ての生産者および乳業者からの財源拠出による基金の造成・構築

- ▶ 酪農乳業の需給変動への対応力強化
- ▶ 酪農乳業乳製品在庫調整特別対策からの円滑な移行

安全管理システムの維持確認と風味変化問題への取り組みの推進

- ▶ 「安全で安心される良質な牛乳・乳製品の安定的な提供」を目指す

学校給食用牛乳の持続的・安定的な供給に向けた課題解決

- ▶ 教育関係者等を含めた協議の枠組みで、現場課題の解決につなげる（乳の学術連合の研究成果等も活用）

2 コミュニケーションなどの課題への対応（改訂版・戦略ビジョン：マテリアリティ3、7）

牛乳・乳製品の価値、酪農乳業の産業的価値などの情報収集・開発

エビデンスベースのコンテンツ開発・情報発信による牛乳・乳製品の価値と酪農乳業の産業的評価の向上・理解促進

- ▶ 学術連合・関連学会・研究機関・学校や栄養士等の関連組織との連携
- ▶ 国際関係組織・機関等の活動への参画、関係強化

情報提供、コミュニケーション・パートナーとの共創によるコンテンツ開発および活用促進

- ▶ 酪農乳業関係者、ミルクインフルエンサー※との連携 ※ 医師、栄養士、学校教員、メディア、ミルクファン
- ▶ 各種コミュニケーションチャネルの活用（Web、SNS、Jミルクレポート、メルマガジン、セミナー、関係者交流会）

3 持続可能性などの課題への対応（改訂版・戦略ビジョン：マテリアリティ4、5、6）

酪農乳業の共通理解を図り、取り組みの見える化を推進

社会的要請への対応（温室効果ガス排出量の削減、労働者の安全と権利の確保

アニマルウェルフェアに配慮した飼養管理）の推進

- ▶ 農林水産省の取り組み、政策の推進と歩調を合わせた取り組み
- ▶ 目標設定、目標達成に向けたガイドラインの議論・検討を加速

改訂版・戦略ビジョンの行動計画と実践の具体化、取り組みの推進

- ▶ 酪農乳業の協働による取り組みの推進
- ▶ 各グループ、各種委員会が連携・連動して推進



学校給食用牛乳等共通課題対策事業

2024年度からの学校給食用牛乳の課題解決に関する取り組み概要

学校給食用牛乳の持続的かつ安定的な供給に向けて、特に課題となっていた配送に係る調査を実施し、各地域での協議にご活用いただけるよう先進事例を中心に情報提供を行うなど、課題解決に向けた取り組みを開始しました。

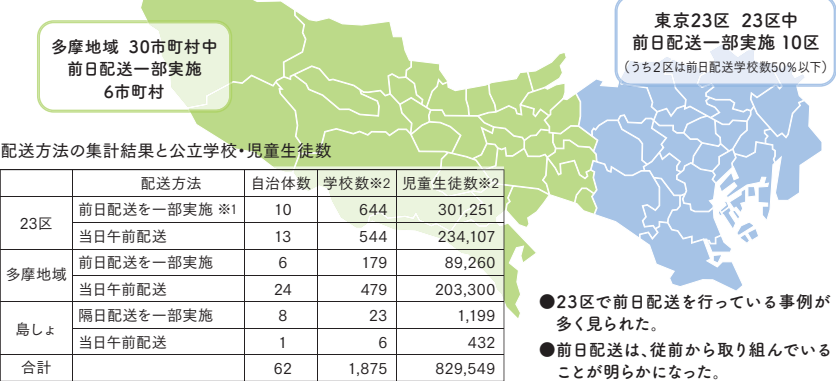
2024年7月31日

① 配送コスト低減に向けた事例調査の実施

学乳供給事業者および学乳推進事業実施団体に協力いただき、「学校給食用牛乳に関する配送コスト低減等調査」を実施。131事業者の回答結果を7月末に関係者へお知らせしました。調査では人口の少ない地域を中心に隔日配送などの取り組みが69事例ありました。また、この調査で東京都は以前から前日配送が行われていたことから、東京都学乳協議会の協力を得て11～12月に調査した結果、東京23区のうち10区で前日配送が行われ、都市部でも配送の工夫をしている実態が明らかになりました。

現在配送している市区町村と配送方法

配送している市区町村ごとに①当日午前配送②前日配送を一部実施③隔日配送を一部実施のいずれかを選択の上、回答の配送方法による学校数の割合が50%以上かどうか、回答の配送方法開始時期3年以内かどうかを回答いただいた



※1 2区は回答の配送方法による学校数の割合が50%以下。その他はすべて50%以上
※2 資料：東京都「令和6年度学校基本統計通報」
学校数・児童生徒数は、公立小学校・中学校・義務教育学校の合計

- 23区で前日配送を行っている事例が多く見られた。
- 前日配送は、従前から取り組んでいることが明らかになった。
- 島しょ地域では、LL牛乳を用いた隔日配送の事例が多かった。

2024年8月30日開催

② 学校関係者との意見交換会

文部科学省をはじめ、栄養教諭、学校給食運営事業者などの学校給食関係者と、酪農乳業における学乳の課題解決に関する意見交換会を開催。文部科学省から学校給食をめぐる情勢について共有いただき、茨城県の栄養教諭からは学校給食の運営の実態についてご説明いただきました。学乳をめぐる課題について認識の共有を図り、学校給食における牛乳の位置づけを確認しました。



乳の学術連合会員による研究報告

- ①「持続可能な学校給食用牛乳供給システムに向けた課題」
講師：清水池 義治 氏(北海道大学 大学院農学研究院 准教授)
- ②「高知県における学校給食用牛乳をとりまく課題と展望」
講師：柴 英里 氏(高知大学 教育研究部 准教授 ※)
- ③「児童における学校給食用牛乳の栄養的意義と地場産物・国産食材及び輸送距離における検討」
講師：野末 みほ 氏(常葉大学 健康プロデュース学部 教授)
※所属は開催当時のものです

2025年2月14日開催

③ 酪農乳業関係者との意見交換会

乳の学術連合の研究者に「学校給食牛乳に関する領域横断的共同研究」について報告いただき、文部科学省 初等中等教育局 健康保険教育・食育課 課長補佐 関口直樹氏から学校給食の概要や無償化について情報提供いただきました。(参加者：酪農乳業関係者135名)

2025年4月30日・5月21日開催

④ 2025年度第1回・第2回学乳特別委員会

意見交換会でのご意見を踏まえ、特に配送コストの低減と学校給食無償化への動向把握や対応など、農林水産省への要請について協議しました。

Jミルクの学乳問題特別委員会が協議してほしい内容や農林水産省への要請に向けたご要望(補助金の増額や新設の要望を除く)

2025年度の取り組み

- ①学乳の意義の周知
▶学乳の重要性について国民の理解を深める取り組み
- ②配送維持の課題
▶隔日・前日配送実施に向けた冷蔵庫設備への協力
- ③業務の効率化
▶月次・学期次・年次の書類の統一化・Web化の推進
- ④学乳供給の維持
▶酪農振興・栄養価の観点から学乳供給日数の維持
▶他県の課題や事例の共有機会を設ける
- ⑤災害時の対応
▶台風や大雪での供給困難時、学校側の理解を得る方法
- ⑥納品時の課題
▶クレートによる納品時の水滴や粉塵付着への理解
- ⑦設備・物流の改善
▶各省庁や関係者が連携し、冷蔵庫設置や隔日配送の実現
▶複数日納品・温食との同時配送の可能性の検討
- ⑧子どもたちの牛乳習慣の定着
▶休みの日にも牛乳を飲めるような仕組みの検討

2025年6月12日

⑤ 農林水産省への要請 ●学乳制度の堅持 ●学乳推進事業の継続 ●学校給食無償化への対応について要請

2025年6月中

⑥ 学乳に関する配送コスト低減等課題解決調査の実施



学術調査グループ 部長 岩本 洋 Hiroshi Iwamoto

2月に報告された乳の学術連合の共同研究では、学乳のさまざまな課題を浮き彫りにする一方で、それを支える酪農乳業者の工夫や地産地消への貢献にも、科学的視点から光を当てていただきました。



生産流通グループ 次長 関 芳和 Yoshikazu Seki

学校給食の課題を解決するために、Jミルクの調査結果などをぜひ学乳推進会議等でご活用ください。今年度も調査等を実施いたしますので、関係者の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

2024年度 酪農乳業乳製品在庫調整特別対策事業

実績報告

皆さま方にご協力をいただきました酪農乳業乳製品在庫調整特別対策事業は、2024年度をもって終了といたしました。ご支援、ご協力にあらためて御礼申し上げます。2024年度実績について下記の通りご報告します。

- 本事業の2024年度は、削減を希望する乳業者4社に対して20.7億円(金額枠を設定して取り組みました。
- 新たな需給に対応する仕組みを構築(需給変動対策特別事業)するにあたり、在庫対策については、2024年度末在庫が適正水準に落ち着くこと、本在庫対策が十分役割を果たしたこと、一定の区切りをつけるべく、2024年度で本在庫対策を終了することとしました。
- そのため、2024年度分精算後、基金残高をゼロとすべく調整することとし、2024年度の基金への拠出は、10月乳量分以内として、乳業者拠出金を全額使用し、不足分を生産者拠出金に助成することとしました。
- 2024年度実績は、物量23,666トン 基金使用金額14.3億円(経費等含む)となりました。
- 脱脂粉乳の販売において、為替が円安に推移したこと、海外の脱脂粉乳相場が高い水準で推移したことなどから、比較的高い価格帯で売買され、助成金額が少なくすみ、当初金額枠20.7億円に対して13.9億円(▲6.9億円)となりました。

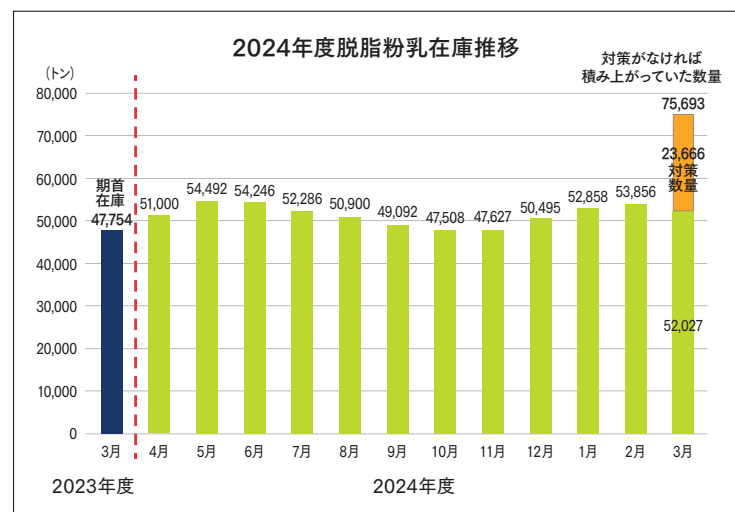


事務局次長 兼 生産流通グループ 部長

山崎 将至 Masanori Yamazaki

Jミルク 在庫対策

実施報告はこちら



酪農乳業産業基盤強化特別対策事業

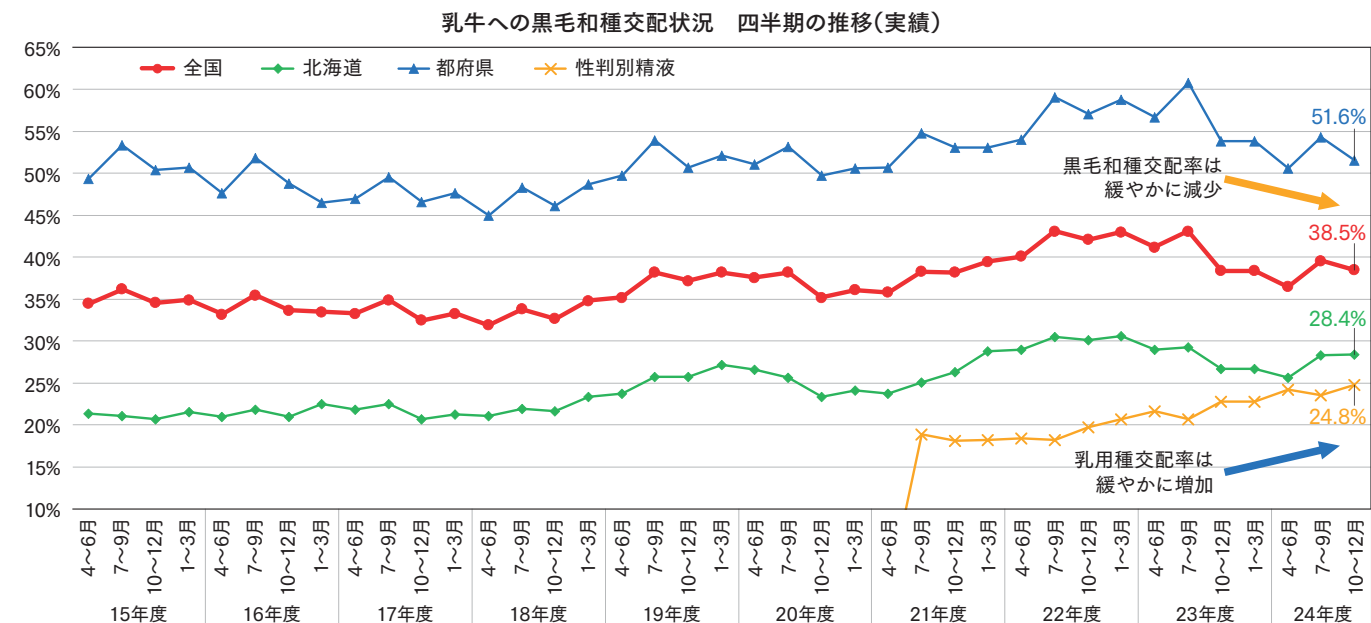
酪農生産基盤強化総合対策事業「中期的な後継牛確保の推進」の効果について

【2026～2027年度の生乳生産の維持確保を目的とした乳用種付け増加への助成実績】

助成申請額362,300千円 助成決定額167,500千円 助成対象戸数1,394戸

事業参加者における乳用種付け増加率(2024/2023年度) 北海道96.1% 都府県107.1% 全国98.9%

※比較できない一部を除く 2024年5月～2025年2月事業参加者乳用種総授精回数 北海道14.3万回 都府県5.4万回 全国19.8万回



※日本家畜人工授精師協会 乳用牛への黒毛和種の交配状況

効果

2024年度は全国的には前年度から黒毛和種の交配率の減少傾向が続き、性別別精液は2024年10～12月期で過去最高となりました。黒毛和種交配率は北海道がほぼ一定、都府県は前年度より減少する傾向となり、特に都府県での後継牛確保の後押しにつながったと考えられます。

2025年度の事業継続について

2024年度で終了予定としておりました本事業は、2024年度末の残余基金となる産業基盤強化基金を今後も活用し、2025年度以降も生産者向け支援事業は、担い手育成対策に限定し事業を実施いたします。

継続事業

- 生産者向け 酪農生産基盤強化総合対策事業 担い手の確保(研修支援)
- 持続可能性強化事業 ※Jミルクが実施します

生産流通グループ 次長

関 芳和

Yoshikazu Seki

酪農乳業産業基盤強化
特別対策事業(2025年度)

Jミルク 基盤強化 2025





給食のない日は、
おうちで牛乳を飲もう。

土日ミルク 2025年度活動ロードマップ

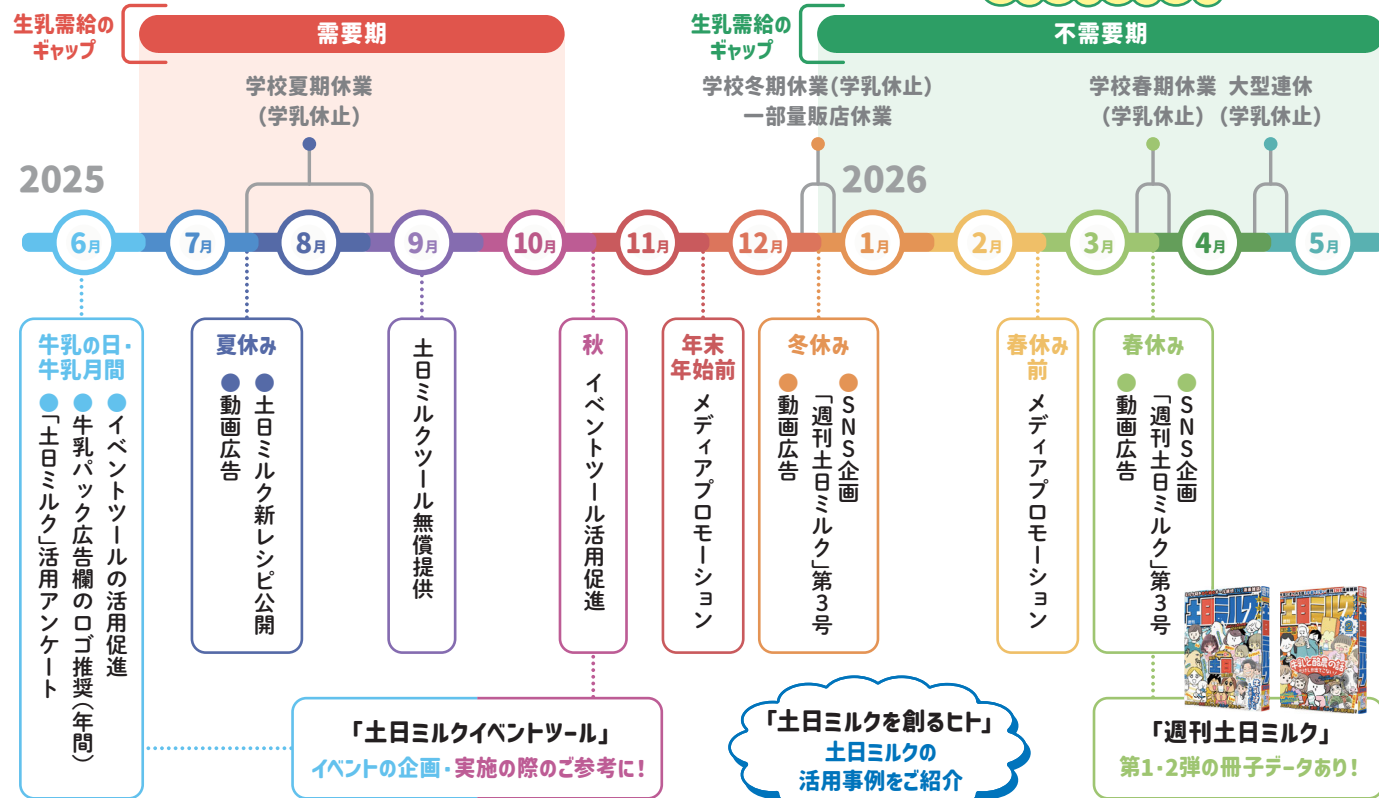
2025年度も「土日ミルク」は“継続性”と“全国各地での自走化”をキーワードに、各種ツール・コンテンツの提供やSNS企画、メディア施策などを通じて、子どもたちがおうちや外出先などで牛乳を飲む習慣づくりを後押ししていきます。今年度から高校生と大学生、高齢者までターゲットを広げます。

特設サイトは
こちら



土日ミルク

土日ミルク 強化期間



※一部予定を変更する場合があります。

「ターゲット」を拡大!

①小・中学生の子ども+保護者

②高校生・大学生 NEW

③高齢者 NEW



コミュニケーション
グループ 次長
鈴木 浩子
Hiroko Suzuki



牛乳パックに
“土日ミルク”を!

パックの広告欄に
ロゴを掲載しよう!



イベントなどで配布する
ノベルティにも
活用できます!

「土日ミルク」
印刷用ロゴデータ
詳しくはこちら



「学乳を通じて子どもたちに伝えたいこと」を軸に検討した結果、パック広告欄にはカルシウムの働きを解説(広島県学校栄養士協議会・監修)と、県内市町のご当地キャラを掲載。ミルクマイスター高砂さん(グラフィックデザイナー)に依頼し、トレカ風デザインに仕上げてもらいました。

上部には土日ミルクロゴも配置しました。かわいらしいロゴで「おうちで牛乳を飲もう」のメッセージが子どもたちに伝わり、家庭でも話題にしてくれたらいいなと思っています。

今後は広告欄をカード状に加工したものを、出前授業やイベントなどで配布し、牛乳のファンづくりに活用する計画です。子どもたちは牛乳・乳製品の将来のヘビーユーザーですから、こうした取り組みを通じて、牛乳により親しみを感じてくれたらうれしいですね。



カルシウムの働きを紹介し、牛乳の大切さを訴求。白砂さんは「生産者の皆さんの背中を押せる取り組みにしたい」と話す。



今年4月中旬から、学校給食用牛乳「ヒロキヨー牛乳200ml」の新パッケージ(ミニトレカデザイン(全5種))の供給を開始しました。

広島協同乳業株式会社 酪農資材部部長
白砂 吉康(しらまさよしやす)さん

学乳パックをミニトレカ風デザインに
ロゴ掲載で「おうちで牛乳」も発信

広島協同乳業株式会社

2024年度 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～

オンデマンド
配信はこちら



「2024年度 日本の持続可能な酪農研究会」が2025年2月27日に開催され、登壇した7名の研究者と酪農家が、酪農の持続可能性に関する国内外の最新情報や事例を報告しました。討論会のモデレーターを務めた生源寺眞一氏(東京大学・福島大学名誉教授)に総括していただきました。

Jミルク 持続可能2024

今回の研究会は7名のパネリストによる講演と報告を通じて、IDFやIFCNの現地ミーティングの内容を含めて貴重な情報をたくさん学ばせていただきました。

本研究会のテーマでもある「持続可能な開発」という表現が国際社会で定着したのは1987年のことでした。国連「環境と開発に関する世界委員会」(ブルントラント委員会)の報告書に、経済・社会・環境の各要素を包括する形で、「次の世代のニーズを満たすことなく、現世代のニーズを満たす」という定義が示されています。

以来、各国が異なるプロトコルで取り組みを進め、本日の報告にもあったように、それらを統一的に評価する方法がいま国際的に議論されています。持続可能な開発、あるいは持続可能性というコンセプトが、具体的な形で進展していることを痛感します。

日本の酪農乳業も多くのステップを踏んできています。例えば酪



生源寺 眞一 氏
東京大学・福島大学
名誉教授

「持続可能な開発」の具体的進展を痛感
日本から世界への発信・提案にも期待



討論会では7名のパネリストが、後継者・就農者育成における酪農教育ファームの役割や、アニマルウェルフェアと衛生対策などに関して意見交換を行った。

農教育ファームはフランスで本格化し、国内でも1998年に導入され、すでに四半世紀以上の歴史があります。

国際的な議論を受け止め、対応することはもちろん大事ですが、日本が蓄積してきた知見を基に、東南アジア諸国や世界各国に対する発信・提案があってもよいとの思いを強くしました。そのためにも、国際的な観点で最前線の成果を共有する本研究会が「持続可能」であることを願っております。

2024年度 日本の持続可能な酪農研究会 プログラム

<講演会>第1部:IDFサミットから持続可能な酪農家、および乳牛を育てる取り組みを探る

- 講演①「海外における酪農家の後継者・新規就農者、世界と我が国の酪農関係のAnimal Welfareについて」
近藤 誠司 氏(北海道大学 名誉教授)
- 講演②「日本酪農における新規就農者・一高齡化と新規就農者の育成」
小林 信一 氏(静岡県立農林環境専門職大学 名誉教授)
- 講演③「持続可能な酪農の実現における酪農教育ファームの価値」
藤本 勇二 氏(武庫川女子大学 教授)
- 講演④「諸外国における乳牛の健康管理と薬剤耐性問題への取り組み」
菊 佳男 氏(酪農学園大学 教授)

<講演会>第2部:世界の酪農家および酪農組織から持続可能な酪農経営を探る

- 報告①「酪農家円卓会議/酪農場訪問」
中村 俊介 氏(高塚牧場)
- 報告②「酪農家円卓会議/酪農家討論」
半田 佑介 氏(半田ファーム)
- 講演⑤「IFCNに見る“Sustainability”と“持続可能性”」
日向 貴久 氏(酪農学園大学 教授)

<討論会>テーマ:日本の持続可能な酪農をどう進めるか

- モデレーター:生源寺 眞一 氏(東京大学・福島大学 名誉教授)
- パネリスト:7名▷講演者①～④、報告者①～②、清水 ぼづみ 氏(清水牧場)
- テーマ1:酪農家を育てる観点から、後継者および新規就農者をどのように持続させるか、そのための酪農教育ファームの役割は?
- テーマ2:乳牛を育てる観点から、持続可能なアニマルウェルフェアおよび衛生対策(AMR、乳房炎等)の取り組みを考える

アンケート

研究会に参加・視聴いただいた動機や関心のあること

- ① 酪農家の高齡化・後継者問題、新規就農育成の課題
- ② 国際視点から見た日本酪農の課題
- ③ 最近の酪農乳業に関する海外情勢

※上位3つ

今後、日本で持続可能な酪農生産を構築する上で、特に重要な課題だと思ったこと

- ① 酪農家所得
- ② 飼料の自給
- ③ 生産コストの低減
- ④ 酪農への生きがいや誇り
- ⑤ 余暇や家族と過ごす時間
- ⑥ 地域社会経済活性化への貢献
- ⑦ 労働過重の軽減
- ⑧ 家畜福祉
- ⑨ 技術革新

※上位9つ



Osamu
Suganuma



Eri
Okajima

国際グループ 参与 菅沼 修 国際グループ 主任 岡島 江里

多くの方のご参加およびアンケートにお答えいただきあらためて御礼申し上げます。72名の皆さまの率直なお声が今後のより良い研究会につながります。日本の酪農の魅力を考える場、発信する場を目指します。

2023年度の研究会も公開中!

Jミルク 持続可能2023





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、牛乳を飲むとおなかでゴロゴロする原因とされる「乳糖」が、実は腸内環境を改善する「腸活」に役立つことを取り上げます。



牛乳がおなかの健康に役立つのはなぜ？



乳糖が腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を改善してくれます

乳糖はヒトやウシなど哺乳類のミルクに含まれる主要な糖質です。乳児期にミルクを摂取すると、乳糖は小腸で消化吸収されエネルギーとなります。しかし乳児期を過ぎると小腸では十分に消化されずに大腸に到達して腸内細菌のエサとなります。このように腸内細菌、特に善玉菌のエサとなって増殖を助ける食品を「プレバイオティクス」といいます。

大腸に達した乳糖は、腸内細菌によって代謝され、

酢酸、プロピオン酸、酪酸などの「短鎖脂肪酸」になってから吸収されます。この短鎖脂肪酸は大腸の健康保持に深く関わっています。

最近の研究で、腸内細菌叢の状態が肥満やメタボ、サルコペニア、認知症、糖尿病などと密接に関係することが明らかになっています。牛乳によってプレバイオティクスを摂ることは、おなかの健康＝腸活だけでなく、全身の健康維持にも役立つのです。

牛乳・乳製品の乳糖含有量(代表値)

食品	100gあたりの乳糖含有量(g)	一般的な1食あたりの乳糖含有量(g)
牛乳(全乳)	4.7	15.0
牛乳(脱脂乳)	4.8	15.0
無乳糖牛乳	<0.1	<0.1
ヤギ乳	4.5	13.0
バター	0.5	0.1
ヨーグルト(生乳)	3.0	9.3
クリームチーズ	3.0	0.9

出典: Gut. 2019;68(11):2080-2091 を参考に作成。

腸内細菌のエサになる
プレバイオティクス



生きた菌を摂取する
プロバイオティクス

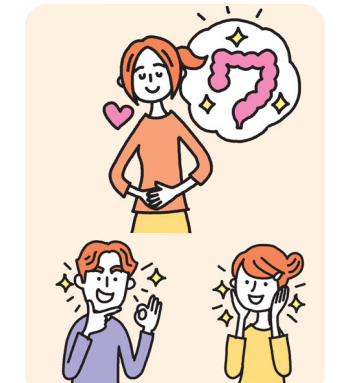


腸内環境の改善は、からだ全体の健康につながります

肥満や糖尿病、循環器系疾患、認知症の予防に影響



便秘を解消し、美肌に効果的



出典: JミルクFACTBOOK「おなかゴロゴロは腸活のしるし? 牛乳と腸内環境 ~乳糖と健康効果に迫る!~」



乳糖不耐の人は牛乳を飲まないほうがいいの？



毎日少しずつでも飲むことで乳糖がプレバイオティクスとして働きます

ヒトなどの哺乳動物は、乳児期を過ぎるとラクターゼ(乳糖分解酵素)の産生が減少するように制御されていて、乳糖は小腸で十分に消化されずに大腸に入り、腹痛、膨満感や下痢を引き起こすことがあります。これがいわゆる「乳糖不耐」です。乳糖は不快症状の原因として敬遠されがちですが、実はこうした症状こそ、乳糖が大腸まで届いていることの証であり、そこに棲む腸内細菌のエサになっていることを示しているのです。

東アジア人対象の研究で、1日1杯の牛乳摂取が2型糖尿病のリスクを下げる可能性が示されました。乳糖不耐であるがゆえに、乳糖が大腸まで達してプレバイオティクスとしての機能を発揮し、腸内環境を改善して健康に寄与していると考えられています。

乳糖不耐の症状を和らげる飲み方の工夫もあります。この機会に牛乳に含まれる乳糖の価値を見直し、毎日少しずつでも飲んでみるのはいかがでしょうか。

牛乳の飲み方を工夫して、おなかの中から健康づくり

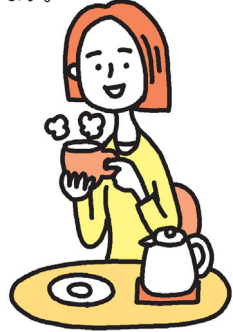
数回に分けて飲む

少しずつ数回に分けて飲むことで乳糖が分解されやすくなります。



温めて、ゆっくり飲む

腸への刺激が弱まり、ラクターゼ(乳糖分解酵素)の働きも盛んになります。



毎日飲む習慣をつける

腸内細菌叢が変化し、乳糖が利用されやすい腸内環境が整います(プレバイオティクス効果)。



料理にプラスする

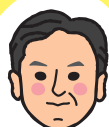
牛乳が苦手な人も摂りやすく、料理にもコクが出ます。



出典: JミルクFACTBOOK「おなかゴロゴロは腸活のしるし? 牛乳と腸内環境 ~乳糖と健康効果に迫る!~」

あとがき

東京農業大学 生命科学部
分子微生物学科 動物共生微生物学研究室 教授 戸塚 護 氏



Mamoru Totsuka

腸内環境は人の健康に大きな影響を与えることが、多くの研究結果から明らかにされています。牛乳でおなかでゴロゴロする原因となる乳糖は、大腸では腸内細菌によって利用され、短鎖脂肪酸などの有用物質に変換されることによって腸内環境を整える働きをしています。乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトだけでなく、牛乳自体にも腸内細菌に利用されて腸内環境を整える働きがあるというのは驚きですね。

FACTBOOK「おなかゴロゴロは腸活のしるし? 牛乳と腸内環境 ~乳糖と健康効果に迫る!~」

Jミルク ファクトブック



「学べる動画」J-milk School -Seminar-
牛乳・乳製品で腸から元気!
~おいしく、たのしく、健康に~

Jミルク 腸から元気



Shuji Ikegami

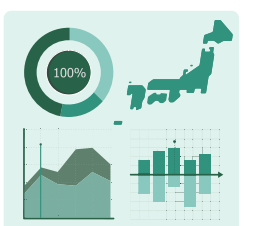
Jミルク アドバイザー 池上 秀二

毎日コップ1杯の牛乳を飲むことで、乳糖のプレバイオティクスの力を借りて「腸活」に励み健康につなげましょう。

info@j-milk.jp

需給見通し・需給短信

生産流通グループ
嶋 雄介
Yusuke Shima



「2025年度の生乳および牛乳・乳製品の需給見通し」の予測値を、5月30日に更新しました。製品価格の値上げによる需要への影響や乳量の増加など、直近の動向変化を踏まえた内容となっております。牛乳や発酵乳の消費動向は、毎週公表の「需給短信」でもお伝えしておりますので、ご覧いただければ幸いです。

詳細はこちら

Jミルク 需給

国際情報

国際グループ 部長
新 光一郎
Koichiro Shin



酪農乳業の国際組織との連携と活動への参画を通じて得た情報をわかりやすく整理し、「国際Dairyレポート」「Jミルクインテリジェンス」などの出版物や日本の持続可能な酪農研究会「オランダ配信のコンテンツ」として、国内課題にも結び付けながら、酪農乳業関係者に広くご提供しています。

詳細はこちら

Jミルク 国際情報

乳の学術連合

学術調査グループ 課長
前 いずみ
Izumi Mae



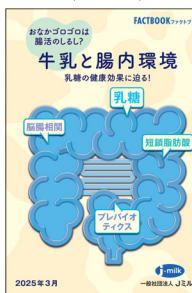
乳の学術連合サイトの研究データベースでは、研究助成で得られた成果を順次公開しています。会員等提供情報では、幹事・会員・学術研究者等が執筆した乳に関する書籍のご紹介も行っています。皆さまのお仕事のヒントや励みになる新しいエビデンスや情報に出会えるかもしれません。今後とも新しい情報にご期待ください！

詳細はこちら

乳の学術連合

FACTBOOK

NEW



学術調査グループ 専任部長
山口 真
Makoto Yamaguchi

「腸活」というとヨーグルトや乳酸菌・ビフィズス菌が思い浮かぶかもしれませんが、実は牛乳そのものにも「腸活」の働きがあるのです。その主役は乳糖。おなかゴロゴロの原因として厄介なもの扱いもされる乳糖ですが、このファクトブックでは近年明らかになってきたその健康への役立ちに光を当てています。

詳細はこちら

Jミルク FACTBOOK

乳和食

コミュニケーショングループ 主任
西沢 彩乃
Ayano Nishizawa



今年度も乳和食の魅力をお届けするべく、基礎・入門編とスキルアップ編各1回の講習会を予定しています。また、新しいレシピやリフレットも公開予定です！皆さまからの「作ってみたよ」は3か月に1度配信中のメルマガジンでご紹介しています。SNSでの乳和食投稿にも、ぜひご注目下さい！

詳細はこちら

Jミルク 乳和食

牛乳×熱中症予防

コミュニケーショングループ
奥平 三枝子
Mieko Okuhira



「熱中症予防」をキーワードに情報をまとめたページです。私は本格的な夏前の運動で強い体づくり中です。軽いジョギングで汗をかいた後の心地よい風はストレス発散にもなります！皆さんも一緒に「運動＋牛乳」で熱中症リスクを下げるPRをしませんか？

詳細はこちら

Jミルク 熱中症予防

Jミルクでは、業務に必要な知識や技術を習得し、コミュニケーション能力の向上と、コンプライアンスの徹底を目的に、さまざまな研修を実施しています。今回は「ホワイトボード・ミーティング®研修」(2024年7月)と「酪農乳業の現地研修」(2025年3月)をご紹介します。

ホワイトボードでコミュニケーション研修

ホワイトボード・ミーティング®とは

ホワイトボードを活用して進める会議の方法です。進行役を「ファシリテーター」、参加者を「サイドワーカー」と呼び、ファシリテーターが参加者の意見をホワイトボードに書くことで、何を話しあっているのかが明確になり、効率的、効果的に会議が進みます。

※2003年にちよんせいこ氏(株式会社ひとまち代表)が開発



総務グループ 主任
岡島 江里
Eri Okajima

普段の業務で関わりの少ない役員同士が交流できるように、役職や部署がバラバラのメンバーで班を構成しました。会場内に熱気を感じるほど盛り上がった研修となりました。



1 わかったこと、学んだこと※

- フラットな質問をすることで「相手」が具体的な意見を話しやすくなる事が勉強になった。
- ファシリテーターを若手が行うことも、双方の刺激・学びとなり面白く感じた。
- 今まで考えていなかったことを、自分自身で気づかせてもらうことができた。
- 意見を可視化することや話し合いのプロセスづくりの意義を学んだ。
- 相手の話を聞き出し、自由に話してもらうことがいかに難しいか、あらためてよくわかった。

2 疑問やさらに学びたいこと※

- 基礎的になってしまいますが、人に上手く「伝える」方法を学びたい。
- 意見が異なる場合や疑問がある場合の良い聞き方などあれば知りたい。
- 話が逸れて長引いている場合の上手な仕切り方を学びたい。
- 話を聞き出すスキルを身につける方法をもっと知りたい。
- 他人に批判的な人(批評家)への対応はどうすべきか知りたい。

※事後アンケートより抜粋

ファシリテーター/社会教育士/ホワイトボード・ミーティング®認定講師
横山弘美さん

皆さん熱心に豊かなアイデアを出し、話しあっている姿が素晴らしいかったです。質問の技「オープンクエスチョン」は難しい様子でしたが、ぜひ慣れるまで日常的に使ってみてほしいです。聞きあう習慣は仕事の情報共有にも人間関係にも大きく影響します。研修会後、デジタルスライドを使い1対1で定例進捗会議を体験していただき、「お互いの考えや仕事の状況がよくわかった」という感想も聞かれました。日常のコミュニケーションを良くするために、活かしてほしい技術ですね。



“酪農乳業の現場を知る”現地研修

研修先: ハケ岳乳業株式会社
日程: 2025年3月6日(木)
参加者: 10名

- 作業着に着替えて手洗い、エアシャワーをして工場内へ！
 - 生乳の受入れ検査から製品になるまでの工程を間近で見学！各機械の役割を説明いただきました。
- 徹底した衛生管理、検査の綿密さを実感！



Yuko Lafolie

総務グループ 主任 ラフォリ 裕子
Jミルクは異業種からの転職が多く、酪農・乳業の現場を訪れた経験のない職員も少なくありません。現場の業務内容や実態を知り、業務推進に役立てていくことを目的に企画しています。

今後の業務に活かしたいこと(事後アンケートより抜粋)

- 国内のサプライチェーンの理解
- 海外との比較
- コンテンツ提案、新規制作
- 今後の情報交換
- Jミルクの風土づくり
- 問い合わせ対応

お世話になったハケ岳乳業の皆さまと



良質な水、牛、地域性、品質検査、取引先からの要望、学乳、瓶牛乳のこと...おいしい製品を味わいながら、質問は尽きません。職員の皆さまには、わかりやすく丁寧にご対応いただいたことが印象的です！

コンプライアンス研修

- 2023年度 個人情報保護
- 2024年度 ハラスメント対策
- 2025年度 情報セキュリティ対策

社会的により一層重要視されるようになっているコンプライアンスの推進。Jミルクでも継続的に研修を行うことで、役職員の意識向上に努めています。

牛乳でスマイルプロジェクトメンバー集結！

2025年度は、全国の酪農乳業関係者による本プロジェクトを活用した牛乳・乳製品の需要拡大に向けた取り組みを推進するため、さまざまな対象や利用シーンも踏まえながら業界内外でコラボ・連携する交流および活動する場づくりを行っていきます。

- 9月 メンバーのコラボ・連携を目的とした交流会
- 11月 メンバーが一堂に集まる消費者向けイベント

Masanori Hayashi
Junko Kurume

コミュニケーショングループ 部長 林 雅典
久留米 淳子

Jミルク 牛乳でスマイルプロジェクト

近日公開！

ジャパンミルクコンGRESS2025 開催決定

乳の学術連合の取り組みの成果を、酪農乳業関係者をはじめとする多くの皆さまに知っていただくための学術集会として、今年も開催します。最新の研究成果の紹介や興味深い特別講演など、皆さまに楽しんでいただけるプログラムを準備中ですので、ご期待ください。

- 日時: 2025年11月29日(土)
- 場所: TKPガーデンシティPremium 神保町

Hiroshi Iwamoto
学術調査グループ 部長 岩本 洋

9月公開予定

Jミルク ジャパンミルクコンGRESS2025

1日15分以上の運動+コップ1杯の牛乳が効果的です

熱中症になりにくい体づくりには、息が弾むくらいの「ややきつい」運動を1日15～30分ほど行い、運動後1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むのがおすすめです。週3～4日のペースで続けることで、体温調節機能と体力が少しずつアップします。ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で取り組んでみてください。



運動後の牛乳は、良質なたんぱく質で“血液量を増やして”熱中症に負けない体をつくれます。



Hiroshi
Nose

監修/インターバル速歩考案：信州大学 学術研究院医学系 特任教授・医学博士 能勢 博 氏

インターバル速歩のような「ややきつい」と感じる運動直後には全身のたんぱく質合成が促進します。このタイミングで「牛乳」を飲むと、肝臓ではアルブミン、筋肉では筋線維の合成が促進します。アルブミンは血管外から水分を引き

込んで血液量を増加させ、筋肉の肥大はそのポンプ作用で心臓に多くの血液を戻します。その結果、皮膚の血流が増え、発汗も起こりやすくなり、体表から放散される熱量が増えて、熱中症にかかりにくくなるのです。

運動後の体にうれしいミルクドリンク／

ビタミン・ミネラルの補給に 「オレンジヨーグルトミルク」



材料・作り方 (1杯分)

- ・牛乳……………200ml
- ・プレーンヨーグルト……………100g
- ・オレンジ※1……………1個
- ・砂糖※2……………大さじ1

※1 オレンジジャムでも可
この場合砂糖は不要
※2 オレンジの甘さにより加減

- ① 皮をむいたオレンジをグラスに入れる。
- ② 牛乳とプレーンヨーグルト、砂糖をダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ①のグラスに②を入れて完成。

素早いリカバリーをサポート 「キウイミルクスムージー」



材料・作り方 (1杯分)

- ・牛乳……………200ml
- ・プレーンヨーグルト……………適量★
- ・キウイ……………1個

★水切りしたヨーグルト
大さじ2～3がおすすめです。

- ① キウイを小さめにカットする。
- ② 牛乳とヨーグルト、①をなめらかなるまでミキサーにかける。
- ③ グラスに注いで完成。

ミルクと一緒に始めよう 熱中症に負けない元気な体づくり



夏を迎える前から、「運動後の牛乳」で熱中症リスクへの備えを

熱中症予防の基本は、発汗などによる体温調節機能を高めておくこと。運動の直後に牛乳を飲むと、血液量が増えて血行もよくなり、暑さに強い体づくりにつながります。気温が上がりはじめる時期から「運動+牛乳」の習慣を続けて、夏を元気にすごしましょう。



詳しくはこちら

Jミルク 牛乳の日・牛乳月間

お問い合わせ

一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ
milkd@j-milk.jp



ミルクでつながる ありがとうの輪



#ミルクのバトンリレー



投稿期間：2025年6月1日(日)～6月30日(月)

★投稿例 Jミルクの「#ミルクのバトンリレー」★



牛乳飲んで今日も仕事がんばります！
#ミルクのバトンリレー #WorldMilkDay



職員一同より皆さまへ「ありがとう」
#ミルクのバトンリレー #熱中症予防



#乳和食 に挑戦！魅力いっぱいの牛乳に
ありがとう #ミルクのバトンリレー
#牛乳の日



コミュニケーショングループ 主任 西沢 彩乃 Ayano Nishizawa

今年で5年目を迎える恒例企画！ハッシュタグ「#ミルクのバトンリレー」をつけて写真やメッセージで「ありがとう」を伝えてみませんか？気になったものや共感できる投稿を見つけたら「♡いいね」で気持ちを伝えあいましょう！皆さまと牛乳の日・牛乳月間を盛り上げていきますよう、よろしくお願いします！

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！



詳しくはこちら▼

ミルクのバトンリレー 2025



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！



編集後記

このたび第50号を発行するにあたり、日ごろよりご支援くださっている皆さま、また制作にご協力いただいている多くの方々に、心より感謝申し上げます。草の根の活動を通じて、全国各地にお互いをリスペクトし合える仲間が広がっていることは、私たちにとって何よりの財産です。2025年度も変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



Hiroko Suzuki

コミュニケーショングループ 次長
鈴木 浩子
✉ milkday@j-milk.jp
(ご意見・ご感想お待ちしております)

メルマガ
会員募集中！



最新情報はメルマガで！

皆さまにいち早くJミルクのコンテンツ情報をお届けするため、毎月1日、メルマガジンを配信しています。ぜひご登録ください！
お申し込み方法：①お名前 ②ご所属 ③メールアドレスをご記入の上、下記までご連絡ください。

✉ milkday@j-milk.jp

Googleフォームからも登録できます

Jミルク メルマガ



データ提供 2025年度「牛乳の日・牛乳月間」各種ツール

※画像は一例です。

2025年度は「牛乳×熱中症予防」と「乳和食」がキーワード！

熱中症の予防には本格的な暑さとなる前から体の準備をしておく必要があります。暑さに強い体をつくるのに役立つ牛乳の栄養的価値を広く周知し、健康への意識を高めるとともに牛乳の飲用機会を増やすため、「牛乳×熱中症予防」および「乳和食」を中心に2025年度「牛乳の日・牛乳月間」の取り組みにご協力をお願いします。

「牛乳×熱中症」リーフレット

●リーフレット(A4/両面)



「乳和食」リーフレット

●リーフレット各種(A4)



「愛してミルク？」ツール

①ポスター(A2)白・緑



【その他】

- のぼりデータ
- 横断幕データ
- サウンドロゴ

「愛してミルク？」
ロゴの他に
③のリーフレットと
リンクしたロゴも
あるよ

②ロゴデータ



③リーフレット4種(A4/両面)



ミルクサプライチェーン

運動直後の牛乳

酪農のいのち観

乳和食

「土日ミルク」ツール

①PR動画(30秒)



②イベント活用ツール



“30日間チャレンジ！
毎日牛乳飲む”の塗り絵シートや
ミルクツリーのチラシもあるよ

「牛乳大好き新入社員 ロクイチくん」

●アニメ動画
(牛乳月間におすすめの5本)

「牛乳の日」熱中症予防
「乳和食」などを
テーマにした動画だよ

