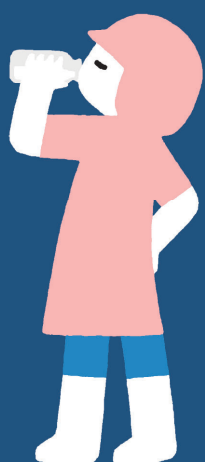


J-MILK REPORT

私たちはミルクでつながっています。

Vol. 55





牛乳には、かたちがある

— 栄養素から食品全体へ。「フードマトリクス」で考える牛乳の価値 —

「牛乳の価値は？」と聞かれたら、皆さんはどう答えますか。カルシウム、たんぱく質、ビタミン…。私たちは長い間、牛乳を栄養素と結びつけ、価値として伝えてきました。

しかし私たちが口にするのは、ばらばらの栄養素ではなく「牛乳」という食品です。食品の中では、さまざまな成分が固有の構造をつくり、互いに関係しながら、消化・吸収や体内での働きに影響しています。こうした食品全体の構造や成分同士の作用を含めて、食品の価値を捉えるのが、栄養学で近年広がりつつある『フードマトリクス』という考え方です。

食品を成分へ分解することで発展してきた栄養学が、なぜ今、もう一度食品全体を見ようとしているのか、その視点に立つと牛乳・乳製品の価値はどう見直されるのか。中村丁次氏（日本栄養士会・代表理事会長）にお聞きしました。

栄養学はなぜ食品を

成分に分解したのか？

— 私たちが食品を栄養素に分けて考えるようになったのは、なぜでしょうか。

近代栄養学が成立する過程で、大きな課題の一つだったのが病気の予

防です。その多くは今で言う栄養欠乏症ですが、当時は原因不明の難病・奇病とされていました。そもそも、食べ物と病気の関連性がよくわかっていなかったからです。

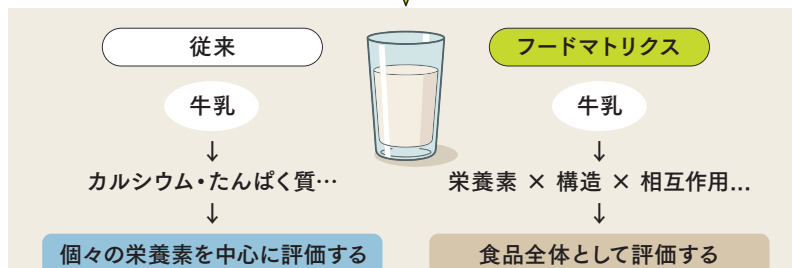
例えば脚気も、当初は原因がわからず、細菌による感染症を疑う研究者もいました。しかし研究を重ねる中で、ビタミンB₁の欠乏が原因であることが明らかになり、予防も治

療もできるようになりました。

食べ物には、人間の生命に不可欠なものが含まれているらしい。そう考えて食品を分析し、成分を一つずつ探し出してきたのが近代栄養学です。これまでに約40ほどの栄養素を発見し、さまざまな病気の予防と治療を可能にしました。食品を分解して見ることは、人類が栄養欠乏症に悩まされていた時代に、栄養学に求められた視点だったと言えます。

牛乳がカルシウムやたんぱく質といった成分で

1 フードマトリクスの考え方とは



「フードマトリクス」とは、食品を個々の栄養素だけで見るのではなく、成分の状態や配置、成分同士の相互作用まで含めて、食品全体として捉える考え方です。

食品中の成分は互に関わり合い、その状態や構造によって、消化・吸収や体内での働きが変わる可能性があります。そのため、個々の成分だけでなく、食品全体として評価することが重視されています。



中村 丁次（なかむら・ていじ）氏

乳の学術連合 牛乳乳製品健康科学会議 代表幹事
公益社団法人 日本栄養士会 代表理事会長

1972年、徳島大学医学部栄養学科卒業。
1987年、東京大学医学部で博士号取得。
聖マリアンナ医科大学病院で臨床栄養に携わる。2003年から神奈川県立保健福祉大学で研究・教育に従事し、同大学学長を務めた。現在は名誉学長。臨床栄養学、栄養政策、管理栄養士の人材育成に長年取り組む。令和7年、春の叙勲にて瑞宝中綬章受章。



「栄養学は、何を食べたら人は生きていけるかを探究する、生命科学の基本なんですよ」と話す中村氏。

欠乏から過剰の時代へ 食品評価はどう変わった？

語られてきたのには、こうした歴史的背景があり、それは栄養学とその実践が積み重ねてきた成果でもあると思います。

社会が豊かになると、栄養の課題は、欠乏から食べ過ぎ・過剰摂取へと

移ってきます。特定の成分を長期間にわたって摂りすぎることが、糖尿病や動脈硬化、高血圧などに関係すると考えられるようになりました。そうした長期的な影響を明らかにしてきたことも、栄養学の大きな業績です。

研究が進むにつれ、食品にはベネフィットになる成分だけでなく、発がん性物質のようなリスクになる成分も含まれ、さらに摂り方によってリスクになり得ることがわかってきました。例えば塩も脂肪も人間に必要な成分ですが、量や摂り方によって評価は変わります。どんな食品でも、それだけを大量に食べればいい、という話にはならないのです。

しかも、食品に含まれる栄養素は、結晶化された成分が一つずつ単独で消化・吸収・代謝されるものではありません。カロテンは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなり、カルシウムも食品の中で他の成分と関わりながら利用されます。成分同士にはこうした相乗作用もあれば、一緒に摂ることで吸収や代謝が妨げられる相克作用

2 牛乳・乳製品の成分構造に関するDairy Matrix(乳マトリクス)の特徴

食品	フードマトリクスの特徴
牛乳	水分中に脂肪球やたんぱく質が分散した液状の構造 
ヨーグルト	発酵によって、たんぱく質が網目状につながったゲル構造 
 チーズ	カゼインが凝固し、脂質やミネラルを取り込んだ水分が少ない固形構造

牛乳、ヨーグルト、チーズは、いずれも乳を原料としますが、発酵、凝固、脱水、熟成などによって成分の配置や結びつきが変わり、異なるフードマトリクスを形成します。

もあることがわかってきました。さらに、近年の栄養学を大きく変えたのが腸内細菌です。私たちが消化・吸収できないものを腸内細菌が

利用し、別の物質をつくる。食品と人間の体だけでなく、微生物も関わっていることが明らかになってきたのです。

こうした研究の進展によって、成分だけを見た評価と、食品として見た場合の評価が一致しないケースが増えてきました。実は牛乳もその代表的なものの一つで、乳脂肪に多い飽和脂肪酸という成分だけを見れば、動脈硬化のリスクが語られますが、牛乳・乳製品の摂取量と循環器疾患との関係を入で調べると、成分だけから予測した結果とは必ずしも一致しないのです。その背景には、食品としての構造や、成分同士の相互作用が関係していると考えられています。

私たちは食品のことを どこまで知っている？

すでに多くの栄養素や成分が見つかり、その機能も明らかになっています。それでも、まだわかっていないことが多いのでしょうか。



そもそも人類は、全ての栄養素を見つけたのかという問いがあります。

食品には、私たちが栄養素と呼んでいるものの他にも、多くの機能性成分があり、まだ働きがよくわかっていない成分も含まれています。

食物繊維が良い例です。私が学生の頃、食物繊維は栄養素ではありませんでした。消化・吸収されず、エネルギーにもならず、役に立たないものと軽視されていました。

ところがその後の研究で、食物繊維の一部は大腸で腸内細菌によって発酵され、短鎖脂肪酸などの代謝物に変換されていることがわかりました。人間の消化酵素だけでは利用できなくても、腸内細菌との関係の中で、健康維持に重要な働きをしているのです。このため現在では、食物繊維は栄養素の仲間として位置付けられています。

いま機能性成分と呼ばれているものも、研究が進めば、これまで見えていなかった働きがさらに明らかになるかもしれません。栄養学が現在までに解明してきた栄養素や成分、そ

これらの機能は、食品全体が持つ働きのまだ一部に過ぎないと思います。

専門分化のその先へ

「総合化」という方向性

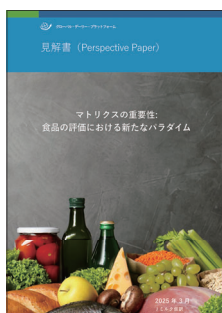
——それほど研究が進んでも、なぜ食品全体は見えにくいのでしょうか。

研究は、どうしても細かい方向へ進んでいくものです。一つのビタミン、特定のアミノ酸を突き詰めれば、詳しいことが次々とわかるし、論文も増えていきます。しかしそれを総合化する作業は困難で、担い手も少なく、なかなか進みません。

1980年代、世界的な栄養生化学者だったヴァーノン・ヤング博士の話を聞く機会がありました。彼は、世界中から栄養学者を集めても、「結局、人間は何をどれだけ食べればよいのか」という根源的な問いに答えられる人がいなかったと言うのです。自分の専門分野のことは何時間でも話せるのに、食事の全体像を語

【国際組織GDP/IDF情報より】

見解書は
こちら



↑見解書 乳マトリクスの重要性(2025年)

GLOBAL DAIRY PLATFORM GDP(Global Dairy Platform)

90以上の酪農乳業企業・団体が会員の国際組織(2006年設立)。会員や関係組織が非競争的に連携して世界の酪農乳業に対する認識や信頼の向上に取り組んでいる。乳マトリクスには2022年から取り組み、見解書や論文(2025年)の発表、ウェビナーの開催などを行っている。IDFとも連携している。



↑ファクトシート No.33: ミルク(2023年)
(No.27: 牛乳乳製品全般、No.34: チーズ、No.35: ヨーグルト)

ファクトシート
はこちら



IDF(International Dairy Federation)

世界最大規模の酪農乳業団体(1903年設立)で、FAOやWHO等とも連携し、酪農乳業全般にわたるエビデンス取得や見解・情報発信をしている。乳マトリクスについても、4件のファクトシートや論文(2024年)の発表、2回のシンポジウムを開催するなど、認知拡大に取り組んでいる。

Dairy Matrix(乳マトリクス)※について

※牛乳・乳製品の価値を、成分だけでなく食品全体から捉える考え方

GDPやIDFは、牛乳・乳製品中のカルシウムの吸収率が他の食材よりも高いこと、牛乳・乳製品の種類によって胃排出速度や満腹感が異なり、さらに血中脂質濃度などに影響してそれぞれ異なる疾患のリスクを低減する可能性があることなどを研究・調査しています。また、チーズは、脂質やナトリウムの量から懸念される悪影響はなく、心血管代謝に中立的か有益である、といった牛乳・乳製品の種類のエビデンスと見解を世界に向けて発信しています。

乳マトリクスの例

牛乳のカルシウム吸収率が高いことは、乳マトリクスの考え方によって説明できます



[出典] カルシウム吸収率: 上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌Vol51、259-299(1998年)



れる人がいないと、ヤング博士は怒っていました。

私はその言葉を聞いて、栄養学者だからこそ、意外に全体が見えにくくなるのかもしれないと考えました。私が栄養を総合的に見ることを意識するようになったのは、彼の言葉が一つのきっかけになっています。

もちろん、専門分化が悪いのではなく、ありません。細胞レベルの基礎研究から、臨床研究、疫学研究まで、さまざまな研究が進展したことで、多くのことが解明されました。ただ、そこから一つの研究結果だけを取り出して「この食品は体に良い・悪い」とは言えないということです。異なる知見を持ち寄り、全体を見て判断する必要があります。

なぜそれが重要かと言うと、専門分化によって知識を増やし、研究者や分野間の連携も進んできたのに、世界では今も飢餓（栄養欠乏）と肥満（過剰栄養）という正反対の問題が併存し、それぞれの研究がすすんでも、これらが減少しないからです。栄養学には基本的課題が残されています。

そこで必要になるのがポスト連携であり、それが「総合化」なのだと思います。「総合化」は、連携の先にある、融合とも違います。各分野の専門性や知見を生かしつつ、全体を俯瞰して判断するということです。

フードマトリクスが問いかけているのは、食品評価の「ベクトルを変えよう」ということだと解釈しています。どんどん小さな部分へ向かってきた栄養学が、もう一度、食品や全体を総合的に考えていこうということです。

フードマトリクスで見る

牛乳の「総合的価値」

——フードマトリクスの視点に立つと、牛乳の価値はどのように見えてくるのでしょうか。

牛乳の価値をカルシウムやたんぱく質だけで説明すれば、極端に言うところではサプリメントでいいの？という話になるでしょう。しかし牛乳

には、たんぱく質やカルシウムだけでなく、脂質、ビタミン、ミネラルなど、実に多様な栄養素が含まれています。

牛乳の総合的な価値はそれだけではなくありません。フードマトリクスの視点に加えるのは、それらの成分が食品の中でどのような状態で存在し、どのような構造をつくり、互いに関わっているかという見方です。

乳という食品の特徴がよく表れているのが、授乳期です。人間には乳だけで生きられる時期がある。これは、生命の成長に必要な成分が乳に含まれているだけでなく、消化・吸収機能や腸内細菌が未発達の赤ちゃんでも利用しやすい構造を持って含まれ、働くからだと考えられます。

牛乳の中でも、たんぱく質や脂質などの成分は、ばらばらに存在しているわけではありません。それらは牛乳に固有の構造の中で関わり合い、その状態が消化・吸収や体内での働きにも影響しています。栄養素の種類や量だけでは、そうした総合的価値までは見えてきません。

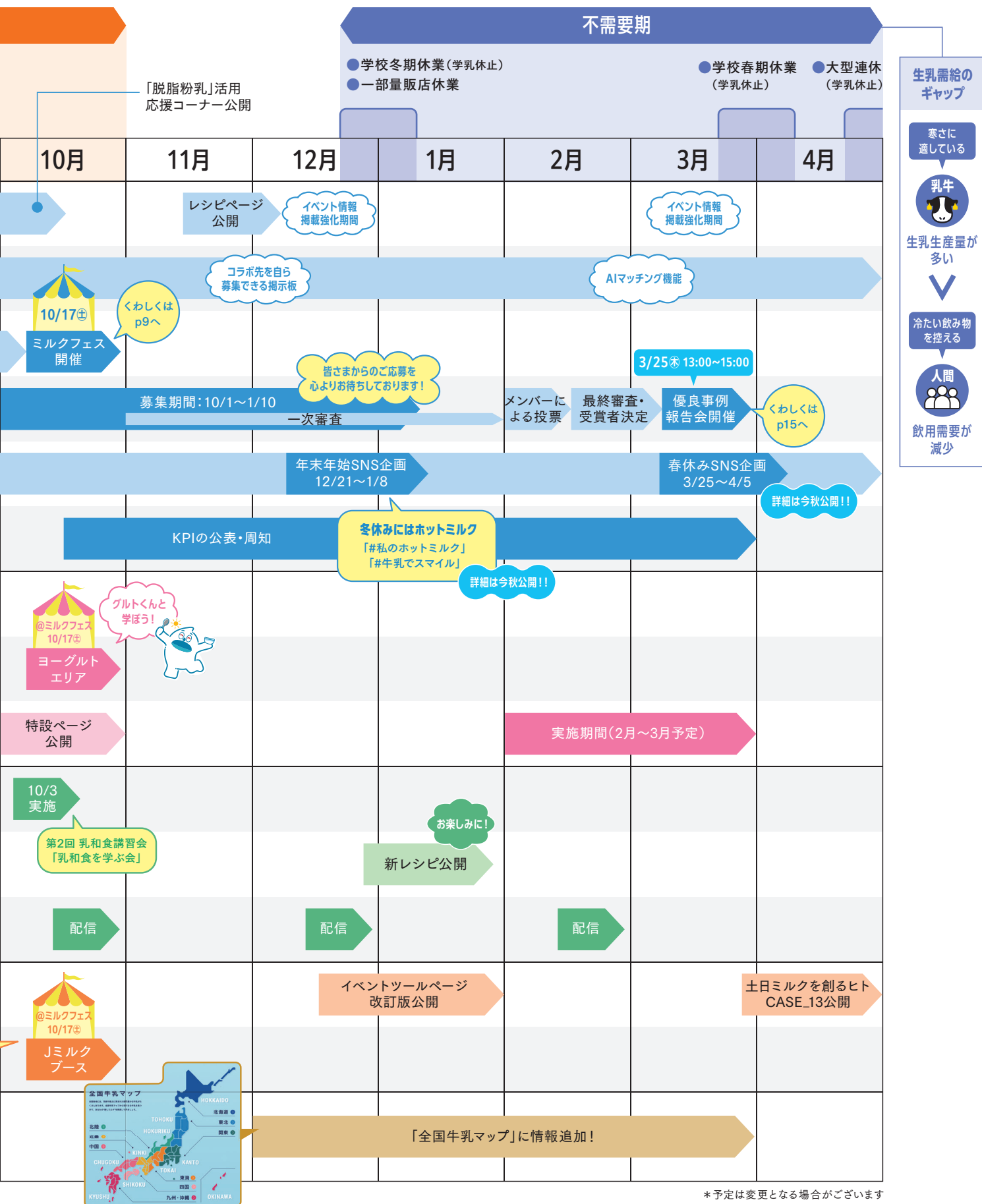
もちろん、カルシウムやたんぱく質の豊富さを伝えることは、これらも大切です。ただ、牛乳の価値は、成分の種類や量だけでは語りきれません。それらが牛乳の中でどのように存在し、関わり合っているのか。そうしたフードマトリクスの視点を加えることで、「牛乳を飲むこと」の意味も、もう少し広く見えてくるのではないかと思います。

3 「牛乳を飲むこと」の意味はどう広がる？

従来から伝えてきた価値	フードマトリクスが加える視点
何が入っているか	どのような状態で存在するか
カルシウム、たんぱく質など	成分の配置、構造、相互作用
成分の種類と量	食品として摂ったときの働き
成分ごとの価値	牛乳という食品全体の価値

プロジェクト あなたの活動に 2026年度タイムライン

Jミルクでは、「牛乳でスマイルプロジェクト」のもと、牛乳・乳製品の需要拡大の取り組みを進めています。今年度後半も、ミルクフェスやSNS企画をはじめ、皆さまが参加・活用しやすい企画やコンテンツを展開します。ぜひ日々の活動にお役立ていただき、一緒に牛乳・乳製品の魅力を広げていければ幸いです。



* 予定は変更となる場合がございます

ポータルサイト
はこちら



牛乳でスマイル 今年度の取り組みを、 ―「業界一体の需要拡大」

			需要期		
			7月	8月	9月
牛乳でスマイル プロジェクト		ポータルサイト	メンバーページ 公開	「全国料理コンクール」 ページ公開	
		コラボ/伴走支援	皆さまで登録ください！		
		ミルクフェス in 豊洲 2026		特設サイト公開	
		優良事例報告会			
		SNS	「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバー主催の 消費者の皆さまが参加できるイベント・ キャンペーン情報をSNSで発信中！		
		KPI設定			
ヨーグルトの 需要拡大		夏期キャンペーン	特設ページ公開	実施期間 「暑さにちょいっと、夏グルト」	
		ミルクフェス ヨーグルトエリア			くわしくは p8へ
		冬期キャンペーン			
乳和食	New- Washoku 乳和食	講習会		8/18 実施	お楽しみに！
		新レシピ	第1回 乳和食講習会 「基礎・入門」 くわしくはp12へ		新レシピ公開
		メールマガジン		配信	
土日ミルク		Webサイト		楽しく学ぶ 「土日ミルク」ブース！ 47都道府県の学校給食牛乳 パックの展示や牛乳売り場の ポスター制作など	
		ミルクフェス Jミルクブース			
ニッポン ミルクガイド		Webサイト			

「ちょいグルト」夏のプロモーションを展開 ヨーグルトの消費拡大へ、若年層に新たな喫食シーン提案

「ミルクは、「牛乳でスマイルプロジェクト」の一環として、ヨーグルトを日常生活のさまざまな場面に気軽に取り入れる新しいライフスタイル「ちょいグルト」の提案を開始しました。今夏は「暑さにちょいっと、夏グルト」をサブテーマに、CM配信、SNS投稿、店頭販促などを通じて、若年層を中心にプロモーションを展開しています。

シンボルキャラクター
「グルトくん」



夏期キャンペーン「暑さにちょいっと、夏グルト」の施策

2026年8～9月に実施する夏期キャンペーンでは、「暑さ対策としてのヨーグルト」という新習慣を提案。こまめな水分補給とともに、乳たんぱく質による体内の水分保持機能に着目した情報発信を行っています。

CM配信

シンボルキャラクター「グルトくん」が、若年層に親しみやすいトーンで「暑さにちょいっと、夏グルト!」「体の水分保ちたい」といったメッセージを印象的に伝えています。

●配信媒体: TVCM、YouTube、TVerなど



Webバナー配信

ビジネスパーソンなどの若年層が抱えるリアルな「夏のしんどさ」に共感するインサイトコピーを盛り込んだWebバナーを配信中。

●配信媒体: Instagram



店頭販促(POP・サイネージ)展開

全国の店舗で、POPの掲出やデジタルサイネージ動画の放映を実施。日常の購買動線でもヨーグルトを手にするきっかけづくりに。

●実施店舗: 全国約2,600店舗
●掲出・配信先: 全国のスーパー、コンビニなど

SNSでのレシピ動画配信

若年層と親和性の高いプラットフォームで、アレンジレシピなどのコンテンツを順次配信し、話題化を図ります。

●配信媒体: Instagram、TikTok



2.2万回/238万回

0.2万回/210万回

1.0万回/168万回

再生回数: Instagram/TikTok

※再生回数は7月31日時点

※週1～2本を目安にレシピ動画を配信していく予定。(夏メニューは9月末まで)

店頭販促用ツールの無償配布

大型のTOPボードや各種デザインPOPなどを、ダウンロード・印刷してすぐに使えるデジタルデータ形式で無償配布します。

ダウンロード
フォーム



特設ページ開設

「ちょいグルト」のコンセプト紹介や関連コンテンツを集めた特設ページ公開中。キャンペーンへの理解促進を図ります。

特設ページは
こちら



コミュニケーショングループ 専任部長
金山 純一郎
Junichiro Kanayama

「ちょいグルト」は、いつでも手軽にヨーグルトを楽しむ新習慣です!今夏は「夏グルト」として、乳たんぱく質に着目した提案をしています。SNSでは楽しいアレンジレシピ動画も発信中です。いろいろな生活シーンに合わせて、ぜひあなたの「推しレシピ」を見つけてみてくださいね!

みんなで届ける!ミルクのチカラ

10月17日(土)開催「ミルクフェス in 豊洲 2026」



牛乳・乳製品の魅力を体験しながら楽しめるイベント「牛乳でスマイルプロジェクト ミルクフェス in 豊洲 2026」を今年も開催します。本物の牛さんに会える牧場体験、全国各地の牛乳の飲み比べといった人気コンテンツに加え、今年はヨーグルトエリアで生活シーンへの取り入れやすさを体験!「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバーが一体となって、「ミルクのチカラ」を来場者に発信します。

特設サイト
はこちら



ミルクフェスin豊洲

「牛乳でスマイルプロジェクト ミルクフェス in 豊洲 2026」概要

- 日程: 2026年10月17日(土) 10:00~16:00
- 会場: 豊洲公園「花木とモニュメント広場」(東京都江東区)
- 主催: 一般社団法人Jミルク
- 協力: 一般社団法人中央酪農会議、一般社団法人日本乳業協会、全国農業協同組合連合会、全国酪農農業協同組合連合会、全国農協乳業協会、全国乳業協同組合連合会、一般社団法人全国牛乳流通改善協会
- 後援: 農林水産省(予定)、独立行政法人農畜産業振興機構

入場
無料

牛乳でスマイル × ミルクフェス の目的

- ① 年末年始や春休みの不需要期に向けた消費提案や生産から消費までの取り組みの理解促進につなげる。
- ② 他業種メンバーとのコラボレーションによる新たな価値訴求を目指す。
- ③ メンバー同士の交流の場となり、新たなコラボなどの連携した活動につなげていく。

「ミルクフェス in 豊洲 2026」の出展者が決まりました!

江崎グリコ株式会社
カルピス株式会社
関東生乳販売農業協同組合連合会
一般社団法人全国牛乳流通改善協会
全国農業協同組合連合会
全国酪農農業協同組合連合会
一般社団法人中央酪農会議
TOAL inc.
学校法人新渡戸文化学園
一般社団法人日本食鳥協会関東支部
日本スナック・シリアルフーズ協会
一般社団法人日本乳業協会
ハウス食品株式会社
ホクレン農業協同組合連合会

株式会社ホリ乳業
株式会社ミンナ日々のパン
株式会社明治
株式会社Blueprint one (moment of MILK)
特定非営利活動法人酪農乳業ネットワーク協会うしミル
森永乳業株式会社
〔酪農マルシェ みるくのえん〕
〔milushi みるし〕
株式会社Real Style
雪印メグミルク株式会社
よつ葉乳業株式会社
一般社団法人Jミルク
※五十音順

目玉コンテンツ



全国の牛乳が味わえる!

飲み比べ体験

本物の牛さんに会える!
牧場体験



ちょいちょい、いいこと!
ヨーグルト体験



コミュニケーショングループ 主任
ラフォリ ユコ
Yuko Lafolie

今年も豊洲に「ミルクフェス」が帰ってきます!新たなスマイルプロジェクトメンバーの出展も増え、プロジェクトの「つながり」と「ひろがり」を感じています。当日はミルクの価値も魅力も可能性も十分に体験していただくために、関係者の皆さまとともに準備を進めてまいります!



牛乳・乳製品に関するさまざまな“ウワサ”や“ギモン”をわかりやすく解説します。今回のテーマは、脱脂粉乳を商品化したスキムミルクです。「見かけるけど、買ったことはない」「使い方が難しそう」とお考えの皆さんに、意外なメリットや手軽な活用法をご紹介します。



スーパーで見かけるスキムミルク(脱脂粉乳)。買っている人は何に使っているの？



パンづくりだけじゃない。毎日の食卓で使える乳製品です。

スキムミルクとは、生乳から乳脂肪分を除いて粉末状にした乳製品です。牛乳由来のたんぱく質やカルシウムを豊富に含みながら、常温で長期保存でき、必要な分だけ使えるのが特徴です。

家庭での代表的な用途は、パンづくり。生地に加えると焼き色がしっかりつき、ふんわりと焼き上がります。でも、使い道はそれだけではありません。コーヒーや紅茶に入れたり、シチューやグラタン、スープなどにコクをプラスしたりと、さまざまな楽しみ方があります。

もちろん、水で溶かしてそのまま飲むこともできます。年配の方の中には、「昔の学校給食の脱脂粉乳」を思い浮かべる人もいるかもしれませんが、現在の市販のスキムミルクは製法が進歩し、飲みやすくなっています。

普段の食事や飲み物に、さっとスプーン1杯足すだけで、手軽にたんぱく質やカルシウムを補えるのも魅力です。パンづくりだけでなく、毎日の食卓に自然と取り入れられる食品ですよ。



スキムミルクと牛乳は、どう使い分ければいいのか？



牛乳の代用品ではなく、長所を生かして使い分けます。

牛乳の良さは、そのまま飲める手軽さや、自然なコク・まろやかさです。一方でスキムミルクには、保存性が高く、必要な分だけ使えたり、料理や飲み物に手軽に栄養をプラスできたりする魅力があります。牛乳の代用品ではなく、それぞれの長所を生かして使い分ける食品として考えると、活用の幅がさらに広がりますよ。

特に、料理や飲み物に「水分を持ち込まない」のは、粉末のスキムミルクならではのメリット。牛乳を加えると味が薄くなったり、仕上がりが変わったりする料理でも、レシピを変えず、いつものおいしさはそのままに、コクや栄養だけをプラスできます。

一度に使いきれなくても保存がきくので、調味料やトッピング感覚で少量ずつ使えるのも便利なところ。スープやカレー、ポテトサラダ、卵焼きなど、いつもの料理に「あと少し栄養を足したい」といった場面で役に立ちます。

保存性が◎
必要量だけ使える
手軽に栄養をプラス



すぐ飲める
栄養が豊富
コク・まろやかさ

コップ1杯200gあたりの栄養比較

	スキムミルク	普通牛乳
エネルギー	70.8kcal	122kcal
たんぱく質	6.8g	6.6g
脂質	0.2g	7.6g
炭水化物	10.7g	9.6g
カルシウム	220mg	220mg
亜鉛	0.8mg	0.8mg
ビタミンA	1.2μg	76μg
ビタミンD	Tr ※	0.6μg

コップ1杯：スキムミルクは、平均的な使用量（スキムミルク20g＋水180g）で計算しています。

※Tr：微量に含まれていると推定される（スキムミルクは脂肪分を除いているため、脂溶性ビタミンの含有量も少なくなります）

出典：日本食品標準成分表(八訂)2023年増補をもとに算出



初めてスキムミルクを使うなら、
何から始めればいいのか？



まずはいつもの食事に、気軽に
「ちょい足し」がおすすめです。

初めての方は、スーパーで購入できる市販品から試してみるのがおすすめです。水に溶けやすい「造粒タイプ」も多く、ダマになりにくいので、普段の食事に気軽に「ちょい足し」して使えます。価格・容量が手頃で、小容量でも意外と長く使えるため、スキムミルクのメリットのひとつである、「栄養価に対するコスパの良さ」も実感しやすいでしょう。

開封後は、「高温多湿を避けて常温保存」が基本です。冷蔵庫に入れると、取り出したときに湿気を吸って固まりやすくなるので要注意。パッケージのチャックをしっかり閉める、スプーンも乾いたものを使うなど、湿気を避けることを心がけます。

溶かして使う場合は、熱湯を避け、一度に大量に入れないのが



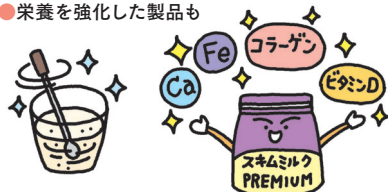
コツ。市販品の多くは、常温〜60℃くらいまでのぬるま湯に溶けやすくなっています。少量のぬるま湯で溶いてペースト状にしてから加えると、熱い飲み物や料理でもダマになりにくいですよ。

スキムミルクの一番の魅力は、手間をかけずに効率よく栄養が摂れること。まずは、コーヒーや紅茶にミルク代わりに加える、ヨーグルトやシリアル、サラダに粉のまま振りかけるなど、いつもの食事で試してみてください。

慣れてきたら料理の幅を広げて、シチューやスープに入れたり、味噌汁などの和食に取り入れたりするのもおすすめ。普段の料理にコクと栄養をプラスする調味料の感覚で、ご家庭でもいろいろな場面で活用できます。

比べてみました！市販品と業務用

- 溶けやすい造粒タイプ
- チャック付きで保存に便利
- 栄養を強化した製品も



- 1kgサイズでコスパが良い
- 体づくりにたんぱく質をたっぷり摂りたい人などに

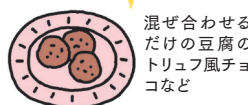


毎日の食卓で楽しむ スキムミルク活用術

サラダやヨーグルトにかけるだけ



カルシウムをたっぷり摂れるヘルシースイーツも



混ぜ合わせるだけの豆腐のトリュフ風チョコなど

魚のソテーにコクをプラス



白身魚のソテーがワンランクアップ！

キャンプで手軽に栄養プラス！



ラッシー風ドリンク



そうめんのつゆに入れるだけ
和食にも合います！

辛い料理も
まろやかに

麻辣湯（マールータン）などの辛いラーメンやキーマカレーにも！



教えてくれたのは...

森永乳業のみなさん



Kei
Ookuma



Nobuaki
Shirashoji



Atsuko
Sugiyama



Hiroyuki
Yoshihara

(左から)マーケティング本部・事業マーケティング部・ヘルスケア事業部リーダーの大熊慶さん／研究本部・フードソリューション研究所・アプリケーション研究室室長の白庄司宣明さん／同研究所の乳食品研究室・主任研究員の杉山敦子さん、吉原弘之さん

保存
方法

しっかり密封

常温保存



酪農乳業関係の皆さまのWebサイトには、
スキムミルクを使ったレシピがたくさん紹介されています。

「スキムミルク レシピ」で検索して、
お気に入りのレシピを見つけてみよう！



Jミルクのレシピはこちら

Jミルク スキムミルクレシピ

小山浩子氏 × 樋口直哉氏が語る 『進化した乳和食』の現在地

乳和食は
こちら

Jミルク 乳和食

初公開 "食の未来を変える減塩メソッド"とは

乳和食の最新レシピや考え方を紹介する乳和食講習会「基礎・入門」が、8月18日に都内で開催されました。乳和食の考案者である小山浩子氏と、作家・料理家の樋口直哉氏を講師に迎え、「同時分離調理」実演や対談、試食を通じて、時代のニーズに合わせて進化を続ける乳和食の価値と今後の可能性を考えました。

2026年度 第1回乳和食講習会「基礎・入門」を開催

- ◆開催日：2026年8月18日(火)13:30～16:30
- ◆参加者：41人(乳和食パートナー、酪農乳業関係者、
「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバー)
- ◆講師： 小山浩子氏(料理家・管理栄養士)
樋口直哉氏(作家・料理家)

1. 講演&“進化した乳和食”ライブデモンストレーション(小山氏)
乳和食の第一人者が、最新知見とともに新レシピを実演形式で紹介。
2. 牛乳を使用した国内外のレシピと、乳和食オリジナルレシピ紹介(樋口氏)
科学的な視点で牛乳と乳和食の魅力をひもとく。
3. 特別対談『減塩のその先へ、乳和食が目指すこれからの食卓』
両講師が、進化した乳和食の可能性や今後の展望を語り合う。
4. 試食『進化した乳和食の献立 6品～主食からデザートまで～』
講習会で紹介した全ての乳和食レシピをミニ弁当形式で試食。



講習会には、「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバーを含む酪農乳業関係者や乳和食パートナーらが参加。実演や対談を通じて“進化した乳和食”への理解を深めた。



小山氏が“同時分離調理”の実演も交えてつくった献立5品と樋口氏考案の乳和食レシピ「桃と白みそのスープ」。参加者は乳和食ならではのおいしさを味わった。

小山 浩子(こやま ひろこ)氏



料理家・管理栄養士。30年以上にわたり牛乳と向き合い「乳和食」を確立。著書『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』『やさしい、おいしい はじめよう乳和食』でグルメ世界料理本大賞世界第2位。メディア出演多数。

次のステージへの手応え 乳和食を未来の食卓へ

小山浩子氏
「日々のコトコト」
ブログ



牛乳とポン酢しょうゆを加熱して生まれる“同時分離調理”の技法を、和食の新たな可能性を示す「進化した乳和食」として紹介しました。樋口先生から見た私のレシピに対する講評、独自の視点で語ってくださった牛乳の魅力、開発してくださったレシピからの学びも大きかったです。また、会場はこれまでに経験したことのない熱気とフェスのような一体感に包まれ、乳和食が次のステージへ進む手応えを感じました。これからも“100年後の食卓にも残るレシピ”を掲げ、技法を磨き続け、未来の食文化を形づくる新しい和食として着実に育てていきます。

樋口 直哉(ひぐち なおや)氏



作家・料理家。服部栄養専門学校卒業。2005年『さよならアメリカ』で第48回群像新人文学賞受賞。料理家としての著書に『新しい料理の教科書』ほか。NHK「きょうの料理」「激突メンあがれ」など料理番組にも出演。

「つくりやすさ」に新発見 暮らしに寄り添う乳和食

樋口直哉氏
(Traveling
FoodLab.) note



牛乳はどの家庭の冷蔵庫にもある身近な存在なので、そのおいしさについて解説しました。小山先生の実演では社会構造が変化する中、牛乳を料理に取り入れることで健康とおいしさを両立できることをあらためて学びました。乳和食と聞くと「減塩」というキーワードが一番に挙がるかと思いますが、今回の講習会では「つくりやすさ」という点が強調されていた印象です。コクを手軽に補える合理性は、忙しい現代において大きな強みだと思います。料理は時代の空気を吸って変わっていくもの。手軽さとおいしさを更新し続ける乳和食の可能性に、大きなヒントをいただきました。



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

ご参加いただいた皆さま、どうもありがとうございました！日々の業務に生かせるヒントや新しい気づきを発見いただければ幸いです。こちらの模様は後日オンデマンド配信でも公開予定ですのでぜひご覧ください。

2026年度「牛乳の日・牛乳月間」ご報告

X・Instagramの投稿は計1,056件と昨年の約2倍に増加。牛乳月間の初週から最終週まで発信が続いたのも、「牛乳でスマイルプロジェクト」メンバーをはじめ、ご参加いただいた皆さまのおかげです。ありがとうございました。



【集計期間】2026年6月1日～6月30日

【参加投稿数】

＜参加条件＞

「#牛乳でスマイル」と

下記いずれかのタグをつけた投稿

「#牛乳の日」もしくは「#牛乳月間」

X: 748件(前年303件から+445件)

IG: 308件(前年179件から+129件)

計: 1,056件 **昨年比約2倍**

※前年度比較対象のハッシュタグは「#ミルクのボタンリレー」



国際グループ 専任部長
木ノ内 俊
Toshi Kinouchi

GDPのレポートで、日本での「牛乳の日・牛乳月間」の盛り上がりや「酪農乳業の素晴らしさを伝えた」と取り上げられました！



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

日本の牛乳のおいしさ、牛乳への愛が国内外に発信された1か月、皆さま今年も盛り上げていただきありがとうございました！

Event

「ジャパンミルクコンGRESS2026」 12月12日開催

乳の学術連合の取り組み成果を皆さまにご紹介するとともに、酪農乳業関係者の皆さまと研究者が互いに交流していただくための学術集会として、今年もジャパンミルクコンGRESSを開催します。乳の学術連合や日本酪農科学会による最新の研究成果の発表に加えて、米国からモイセス・トレス・ゴンザレス先生による「Dairy Matrix(乳マトリクス)」の特別講演も予定しています。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。



乳の学術連合

◆日時: 2026年12月12日(土)

◆場所: TKPガーデンシティPREMIUM 神保町

◆プログラム: 準備中

9月公開予定



学術調査グループ 部長
岩本 洋
Hiroshi Iwamoto

Jミルク ジャパンミルクコンGRESS2026

国際Dairyレポート夏号



「Jミルク 国際Dairyレポート Vol.19」では、世界の酪農乳業を巡るバイオセキュリティの新たな局面や、欧米における酪農乳業セクターの気候目標への貢献、地球温暖化に伴う乳牛の暑熱ストレス管理を特集。さらに国際組織(GDP、IFCN、IDF)の最新動向や、海外で評価が高まる日本の職人技の乳製品について掲載しています。ぜひご覧ください。



国際グループ 専任部長
秋山 正行
Masayuki Akiyama

国際Dairy
レポート



Jミルク 国際Dairyレポート

酪農乳業の未来への取り組みサイト 「Future Milk Action」



改訂版・戦略ビジョンのマテリアリティの見(魅)せる化のプラットフォームとなるウェブサイトを制作し2026年3月に公開しました。今後は、酪農乳業関係者の温室効果ガスの削減・労働者の安全と権利の確保・アニマルウェルフェアなどの取り組みや事例、動画制作などによりさらなるコンテンツの充実を図ってまいります。



生産流通グループ 次長
関 芳和
Yoshikazu Seki

くわしくは
こちら



Future Milk Action

Event

2026年度 日本の持続可能な酪農研究会

◆日時: 2027年3月1日(月)
10:30~19:00
(講演会、討論会、交流会)
◆場所: アルカディア市ヶ谷



日本の持続可能な酪農を共に考える本研究会。第4回となる2026年度の開催日と会場が決定しました。オンラインと併用のハイブリッド形式で実施します。プログラムの詳細は決まり次第第お知らせしますので、ぜひご期待ください！

国際グループ

参与 菅沼 修

主任 岡島 江里

栗原 文治



Osamu
Suganuma



Eri
Okajima



Joji
Kurihara

生産者と乳業者で取り組む、生乳需給の安定化

～「持続可能な酪農乳業産業の確立に向けた需給改善対策」～

牛乳消費量の減少などを背景に、脱脂粉乳の在庫が増加しています。さらに在庫が積み上がれば、生乳の安定的な処理や牛乳価格などへの悪影響も懸念されます。Jミルクでは、飲用牛乳市場と酪農生産基盤を守るため、「入口・出口対策」と「在庫削減対策」を柱とする、業界一体の緊急対策を進めています。持続可能な酪農乳業の未来に向け、全国の生産者・乳業者の皆さまに、チラシの配布を通じて需給改善に向けた取り組みや事業への参画と「緊急対策金」へのご協力を呼びかけています。

生産者の皆さまへ

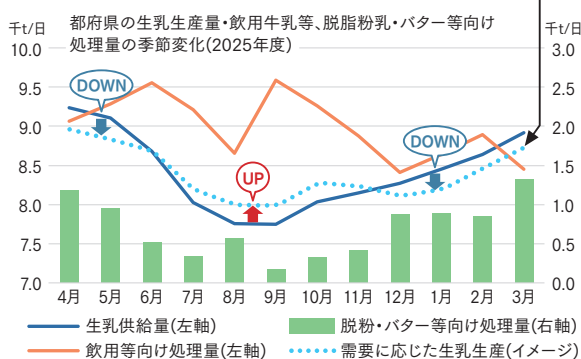
季節別の需要に応じた生乳生産へのご協力を

夏の飲用需要期に生乳を安定供給し、冬の不需要期に余剰を抑えるため、季節ごとの需要に応じた生乳生産が求められています。夏場の生産量を確保しながら、冬場の生産を調整する取り組みにご協力ください。

季節別の需要に応じた生乳生産とは

夏(飲用需要期)と冬(飲用不需要期)の生乳生産の差をなるべく少なくする取り組みです。

【イメージ】
生乳生産量を2～3%
夏はUP 冬はDOWN



取り組みによって期待されること

飲用需要期の安定供給

生乳を安定して供給することで、飲用需要の維持につながります。

不需要期の円滑な生乳処理

脱脂粉乳在庫の増加を抑え、適正な価格形成に寄与します。また、都府県では、プール乳価の維持や安定的な生乳処理につながります。

乳業者の皆さまへ

事業への参画と緊急対策金へのご協力を

生産者の皆さまへもご協力をお願いしております

脱脂粉乳の在庫を削減し、飲用牛乳市場の安定などを図るためには、全国の関係者による協調した取り組みが必要です。「需給変動対策特別事業」への参画と、期間限定で追加される「緊急対策金」へのご協力をお願いします。

需給変動対策金・緊急対策金とは

(生産者も同額を負担する「1対1」の協調体制)

生産者(酪農家)と同額(計30銭/kg)の拠出による緊急的な対応です。

項目	内容
拠出金単価	現行の「需給変動対策金」15銭 新たな「緊急対策金」15銭 } *計30銭/kg (*緊急対策金の対象期間は2026年10月～2028年3月まで)
緊急対策の実施期間	2026年10月～2028年3月 (期間限定の集中対策) ※2028年度以降の扱いについては、2026年度下半期から検討を開始します。
用途と目標	脱脂粉乳の新規需要創出(飼料向け、調製品置換え、輸出向け)の取り組みを拡充し、毎年度末の脱脂粉乳在庫を「8万トン未満」に抑制します。 (併せて、「入口(生産)」「出口(需要)」対策も進めています。)

取り組みによって期待されること

飲用牛乳市場の安定

生乳の需給調整機能を維持し、健全な取引環境の確保につながります。

生乳調達リスクの回避

酪農生産基盤を維持することで、生乳の安定確保と需要期の販売機会の確保につながります。

生産者と乳業者、双方の輪がそろって初めて需給改善につながります

業界のセーフティーネットをより強固なものとするため、未参画の事業者様におかれましては、本事業の趣旨をご理解いただき、ご参画・ご協力を心よりお願い申し上げます。

酪農乳業需給変動対策基金への協力事業者や必要な手続きは、Jミルクウェブサイト公表しております。

事務局次長 兼 生産流通グループ 部長 山崎 将至 生産流通グループ 次長 関 芳和

くわしくは
こちら





皆さまの取り組みを、全国の仲間たちへ

事前案内

「牛乳でスマイルプロジェクト」活動事例を募集します

プロジェクトメンバーの優れた活動を共有し、全国に広げて横展開することを目的に、今年度はエントリー方式で事例を募集します。詳細はポータルサイトやSNSで随時お知らせしていきます。

皆さまの日頃の取り組み

ポータルサイト
はこちら



募集期間：2026年10月1日(木)～2027年1月10日(日)

エントリー

活動内容に近い部門を選んで、専用フォームよりご応募ください。

自社の取り組みを
広く知ってほしい

他社・団体との
連携づくりのヒントに

活動成果の可視化と
振り返りの場に

投票に進む事例を選出！

一次審査

事務局が応募内容を確認し、メンバー投票の対象事例を選びます。

お気に入りの活動を応援！

メンバーみんなで投票

プロジェクトメンバーによる投票を実施。優れた事例を探して応援しましょう。

優れた取り組みを選出

最終審査

審査委員会が、再現性や独自性、発展性などの観点で候補事例を評価します。

選ばれた優良事例を共有・表彰

優良事例報告会

優良事例の成果を発表・共有し、各部門賞を表彰する報告会を開催します。

◆開催日：2027年3月25(木)

◆場所：Jミルク事務所ビル4階 ワイム貸会議室お茶の水 Room A

ハイブリッド
配信

新しい活動のヒントを全国へ発信！

エントリー・表彰部門

- 店頭・商品企画部門**
店頭販促、新商品、キャンペーンなど、日常の買いものに直結する取り組み
- 体験・食育コミュニケーション部門**
牧場体験・工場見学・出前授業・料理教室・イベントなど「体験と学び」の取り組み
- デジタル・SNS部門**
SNSやWeb企画、動画など、ネットを通じた取り組み
- 地域・チャレンジ部門**
新たな挑戦や地域に根付いた活動
- コラボ部門**
1～4も踏まえ、メンバー同士のコラボレーションによる取り組み

2025年度 優良事例報告会

全国から26件の優良事例が選出され、うち7件が報告会にて表彰されました。



2025年度の
表彰事例は
こちら



コミュニケーショングループ 専任部長
金山 純一郎
Junichiro Kanayama

編集後記

本誌を担当して今号で31冊目となりました。誌面を通じて多くの方と出会い、皆さまの取り組みや思いに触れてまいりました。その一つひとつが今日のJミルクの活動につながっていることに、心より感謝申し上げます。これからも関係者の皆さまと力を合わせ、日本の酪農ならびに国産牛乳・乳製品の魅力や可能性を伝えながら、ミルクの輪をさらに広げてまいります。



Hiroko
Suzuki

コミュニケーショングループ 部長
鈴木 浩子

✉ milkday@j-milk.jp

(ご意見・ご感想お待ちしております)



Jミルクレポート

メルマガ 会員募集中！



✉ milkday@j-milk.jp

Jミルク メルマガ

JミルクではWebサイトに掲載の最新記事やおすすめ情報を毎月1日発行のメールマガジンでお届けしています。スマホでも読みやすく配信中。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。

Googleフォームからも
登録できます

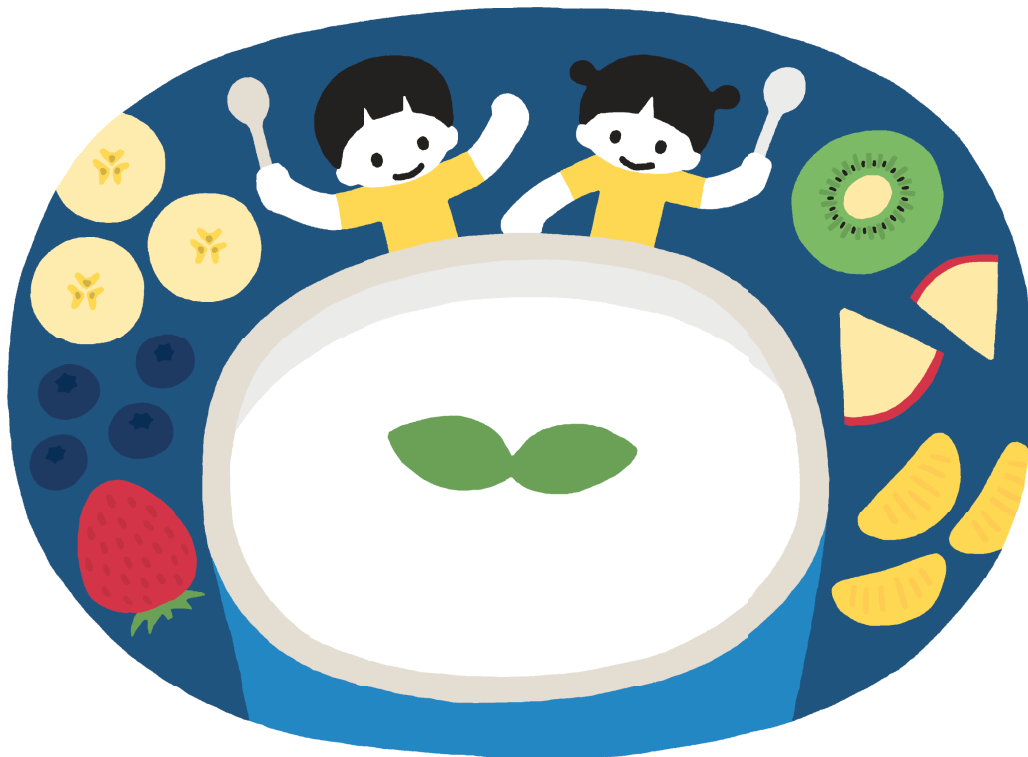


Jミルクの新しい業務担当者



吉成 恵美
Emi Yoshinari
コミュニケーショングループ

- 1 牛乳でスマイルプロジェクト
- 2 各種事業補佐



2 特集

牛乳には、かたちがある

ー 栄養素から食品全体へ。「フードマトリクス」で考える牛乳の価値 ー

中村 丁次氏（乳の学術連合 牛乳乳製品健康科学会議 代表幹事
公益社団法人 日本栄養士会 代表理事長）

6 牛乳でスマイルプロジェクト

- p6: 「業界一体の需要拡大」2026年度タイムライン
- p8: ヨーグルトの需要拡大
「ちょいグルト」夏のプロモーションを展開
- p9: 10月17日(土)開催「ミルクフェス in 豊洲 2026」

10 Q&A Vol.15

お答えします! ミルクの気になるギモンQ&A

- スーパーで見かけるスキムミルク(脱脂粉乳)。
買っている人は何に使っているの?
- スキムミルクと牛乳は、どう使い分ければいいのか?
- 初めてスキムミルクを使うなら、何から始めればいいのか?

12 乳和食

小山浩子氏(料理家・管理栄養士) × 樋口直哉氏(作家・料理家) が語る
『進化した乳和食』の現在地

初公開 "食の未来を変える減塩メソッド"とは

13 INFORMATION

- 2026年度「牛乳の日・牛乳月間」ご報告
- イベント・コンテンツ紹介

14 生産流通関連

生産者と乳業者で取り組む、生乳需給の安定化
～「持続可能な酪農乳業産業の確立に向けた需給改善対策」～

15 2026年度 牛乳でスマイルプロジェクト 優良事例報告会

- 事前のご案内

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.55 | 発行日/2026年8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

2026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