

牛乳がカラダにいい理由

まいにちゴクゴク
身体にチャージ!

2012年10月 ABC、デポ、福祉、関西版

消費材がもっとわかる

LIVELY Focus ライブリーフォーカス

消費材 Navi 43 週号 ナビ 生活クラブ連合会

提携先: 新生酪農株式会社

5つの栄養成分と3つの性質

at breakfast



朝はシリアルに

at dinner



夕食にもプラス1杯

at teatime



おやつでカルシウム補給

before going to bed



ホットミルクで安眠

5つの栄養成分

カルシウム

骨密度を維持し、骨粗鬆症を予防。ストレスを軽減し、睡眠の質を高めて肌荒れも防止します。

たんぱく質

筋肉づくりに重要な働きをするとして最近注目されている『分岐鎖アミノ酸』を多く含んでいます。筋肉量が増えることで基礎代謝がアップし、カロリーを消費しやすい太りにくい身体になります。

ビタミンA

表皮細胞にはたらきかけ、うるおう肌づくりをサポートします。

ビタミンB2

たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関係する大切なビタミン。健康な皮膚や毛髪をつくり、皮膚炎の防止にも役立ちます。

ビタミンB12

ビタミンB12は推理力、抽象的思考力に関係していると言われ、アルツハイマー症候群予防の研究でも注目されています。

3つの性質

1 牛乳は低GI食品

GIは血糖値の変化を示す指標で、牛乳は、米飯100に対し27と、典型的な低GI食品。ご飯を牛乳と合わせて摂ると、69にまで下げられます。牛乳は血糖値を上げにくくし、肥満や糖尿病を予防します。

2 コレステロール値は上がりにくい

一般の人なら一日600ml、高脂血症の人でも400mlまでなら、総コレステロール値は上昇しなかったとの報告が出されています。牛乳を飲むとコレステロールが上がるというのは誤解なのです。

3 カルシウムの吸収率を促進するCPP

牛乳のカルシウム吸収率が良い理由の一つにCPP(カゼインホスホペプチド)のはたらきがあります。CPPは牛乳のたんぱく質の一つ、カゼインから作られ、カルシウムの吸収を促進します。

におい移りがない
びん入

母牛のえさにもこだわる

72℃
15秒間
殺菌



びん入
900ml

パステライズド牛乳

(*)出典: Seshadri S. et al. Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and alzheimer's disease. The New England Journal of Medicine, 346(7):476-483, 2002.

もっとおいしく 健康に!

新生酪農の乳製品ラインナップ

生活クラブ自前の3つの牛乳工場は、すべて新生酪農株になりました。



ヨーグルト

主原料は生乳と脱脂濃縮乳、自家製クリーム。安定剤や乳化剤を一切使わずに作った自然な風味が特徴。バリエーション豊富に取り揃えました。

ラインナップ

プレーンヨーグルト、牛乳たっぷり加糖ヨーグルト、味わいさっぱり加糖ヨーグルト、フルーツヨーグルト(みかん、もも、ぶどう、マンゴー)など

チーズ

良質な原料乳を無駄なく活用するために、長年製造技術を磨いてきました。今では国内トップレベルの国産チーズに。チーズ好きも納得の品質です。

ラインナップ

房総のかおるチーズ、房総のさけるチーズ、カチョカヴァロなど

アイスクリーム

生活クラブの提携生産者の原料を活用して多彩に品目展開しています。安定剤や乳化剤はできる限り使いません。

ラインナップ

バニラアイス、スーパープレミアムバニラアイスクリーム、イチゴアイス、コーヒアイス、緑茶アイス、プーチンアイス・ショコラなど

デザート

プリンや、チーズケーキなど、質の高い生乳を生かした様々なデザートを開発しています。いずれも素材のおいしさを生かした自信作です。

ラインナップ

ミルクプリン、ミルクプリンあんじん、新生酪農の牛乳たっぷりプリン、焼きチーズケーキなど

こんな牛乳みたことない。

栃木 + 千葉 = 累積検査件数 **700** 件以上!!

“日本一”の放射能検査実績!



1986年のチェルノブイリ原発事故後、国産の牛乳から放射性物質が微量ながら検出されたことが報告されています。今回の福島第一原発事故でもその影響が懸念されています。市販の牛乳の多くはさまざまな産地の原乳が工場ですべて“合乳”され、製品の放射能検査の実態もほとんど明らかにされていません。

生活クラブの牛乳産地のうち栃木県と千葉県は福島第一原発から遠くない地域にあるため、事故後の早い段階から放射能検査を集乳日単位に続けてきました。その2産地の検査件数は700件以上。これほど徹底的な検査が行われている例は国内には他にありません。

当初一カ月間には微量ながら放射性ヨウ素・セシウムの検出例もありましたが、昨年4月後半からは「不検出」を一年以上も継続していることを、ほぼ毎日の検査実績が証明しています。

生産者自身も《飼料と原乳のダブルチェック》

製品からの不検出が実証されているとはいえ、組合員と生産者自身のさらなる安心のために、栃木の箒根酪農協同組合では新たな対策を始めました。乳牛の飼料の中心である「永年性牧草」は他の酪農団体とは一線を画し現在も輸入に限っていますが、不足する「単年性牧草」の一部は今年度から自給化に踏み切りました。そしてこれらの牧草からは国の暫定規制値(100ベクレル)を下回る値ですが、セシウムが検出される場合があります。

そこで箒根酪農では、新生酪農(株)、新生酪農クラブ(千葉県)とともに出資して放射能測定器を設置。牧草の放射能測定を全27戸の酪農家ごとに行い、牧草から乳に放射性物質が移行する係数をもとに牧草の給餌量を個別管理して、原乳からのセシウム検出が栃木県の基準である「3ベクレル以下」になるようにしています。また新生酪農(株)は農家から工場への集乳コース単位に毎週一回、原乳の精密検査を行うことで確認。この水準での「不検出」を確認しています。

貴重な自給食品である牛乳を作りつづけるために、必死の努力がこうして続いているのです。



箒根酪農では農家ごとに牧草の検査を行なっています。

ダブルチェックで検査を実施しています!

※箒根酪農の場合



酪農家

集乳
(箒根酪農協同組合)

牧草検査

牛乳工場(新生酪農株)

原乳検査

生活クラブ戸田DC

消費材検査(原乳)

組合員



昨年度一年間の連続不検出の実績に基づき、他の品目の検査枠確保を優先するため、本年4月以降は、原乳は集乳日ごとにサンプル採取しこれらを合わせた検査を毎週一回実施しています。万一、検出された場合は集乳日別に再検査しますが、これまでのところ事例はありません。

安曇野工場(長野)の原乳は、月1回のペースで、今年7月までに13回測定しすべて不検出です。

箒根酪農の放射能対策を生活クラブのウェブサイトでも紹介しています。あわせてご覧ください。<http://www.seikatsuclub.coop/>