

牛乳とは、「直接飲むことを目的として販売する牛の乳」と国が決めています。

生乳（せいによう）とは、牛からしぼったままの乳で、加熱殺菌処理をしていないものをいいます。牛乳に使うことのできる原材料は生乳のみで、水や他の材料を混ぜてはならないとされています。

まいにち牛乳

～牛乳・乳製品をとりましょう♪～



牛乳の栄養素

牛乳は身近な食品として、子どもからお年寄りまで親しまれ飲まれています。

三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物、そしてカルシウムなどのミネラルやビタミン A、B2 なども豊富に含み、これらの栄養素はそれぞれの働きを助けて、お互いを消化吸収しやすくしています。

牛乳でアレルギー症状が出る人は、牛乳のかわりに小魚や海藻・青菜などを利用して、必要な栄養素をしっかりとりましょう。

牛乳の種類

成分調整牛乳

生乳から成分（水分、乳脂肪分、ミネラル等）の一部を除去したもの。

低脂肪牛乳

生乳から脂肪分をのぞいたもので、乳脂肪分が0.5%以上1.5%以下のもの。

無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分をのぞいたもので、乳脂肪分が0.5%未満のもの。低脂肪牛乳・無脂肪牛乳は、どちらも原材料は生乳100%のみ使用する。

加工乳

生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などの乳製品を加えたもの、または生乳を原料としたバターや脱脂粉乳などの乳製品を加工したもの。

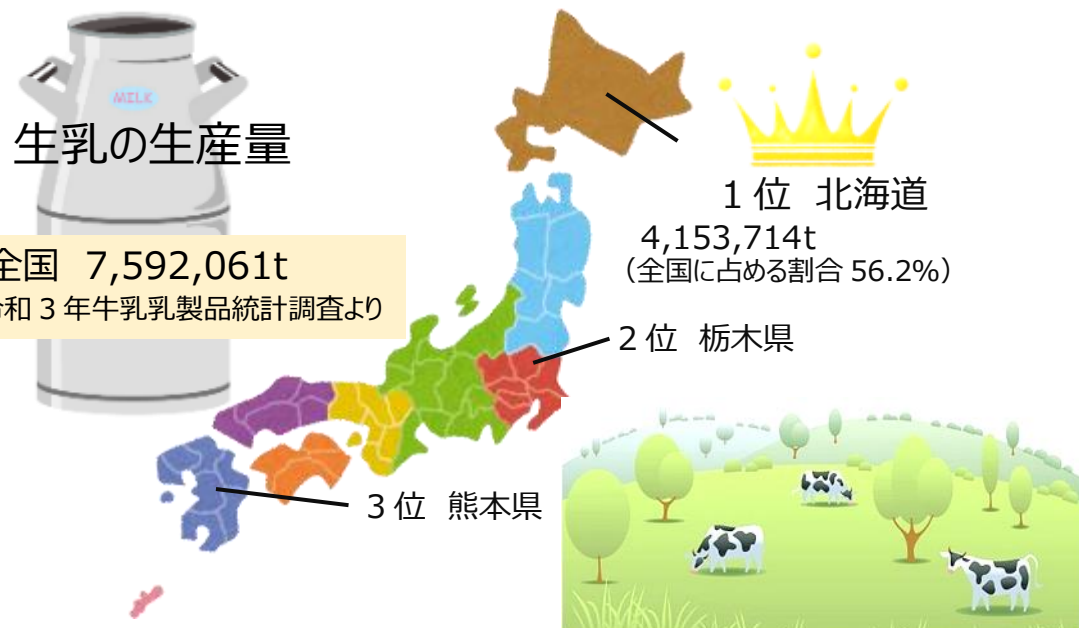
乳飲料

牛乳の成分以外の原材料も使用でき、カルシウムや鉄分などを加え栄養を強化したものや、コーヒーや果汁などを加えたものがある。

生乳の生産量

全国 7,592,061t

農水省 令和3年牛乳乳製品統計調査より



子どもも大人も楽しめる牛乳・乳製品レシピ 小松菜カルシウムおやき

【材料 2枚分】

- 小松菜……………50g
- プロセスチーズ……………30g
- ちりめんじゃこ……………大さじ 1・1/2
- 桜えび……………大さじ 1・1/2
- 卵……………1個
- サラダ油……………小さじ 2
- A { 小麦粉……………3/4 カップ
- 牛乳……………1/4 カップ
- 塩……………ひとつまみ



ケチャップ・マヨネーズ・わさびしょうゆなどをつけてもおいしくいただけます！

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③ 2に1とちりめんじゃこ、桜えびを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を小さじ1入れ、3を半分量入れて弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。残りの半分量も同様に焼く。

1枚分 エネルギー 300kcal 食塩相当量 1.5g