

牛乳の消費拡大について

牛乳を飲もう

仕事の窓

農林水産部

BUSINESS REPORT 2

牛乳はまさに地産地消の優等生

皆

さんは牛乳についてどういうイメージをお持ちでしょうか。健康に良い、白い、子供の飲み物、中には飲むとお腹が…という人もいると思います。でも一般的にはカルシウムが豊富で健康に良いとのイメージが普通ではないでしょうか。

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていることに加え、牛乳のカルシウムはその吸収率が高いことが報告

されています。(表1) このため骨粗鬆症の予防や健康維持のために十分なカルシウムを摂取するに牛乳を飲むことが勧められています。

このように健康に良いといわれる牛乳ですが、最近では、その消費が低迷しており、沖縄県においても、牛乳の生産量を見ると平成十三年以降は減少してきているところですが、

(グラフ1)

●表1

食品のカルシウム含有量と吸収量

食品 1 食分	含有量 (mg)	吸収量 (mg)
牛乳 200ml	227	91
わかさぎ 50g	225	74
脱脂粉乳大さじ 3	220	88
木綿豆腐 1/2 丁	180	34
イワシ丸干し中 2 尾	171	56
がんもどき大 1/2	135	26
プロセスチーズ 20g	126	50
ヨーグルト 100g	120	48
ごま大さじ 1	120	23
小松菜中 1 株	119	23

含有量：5訂日本食品標準成分表

吸収率：上西一弘他：日本栄養・食糧学会、vol51、(1998)

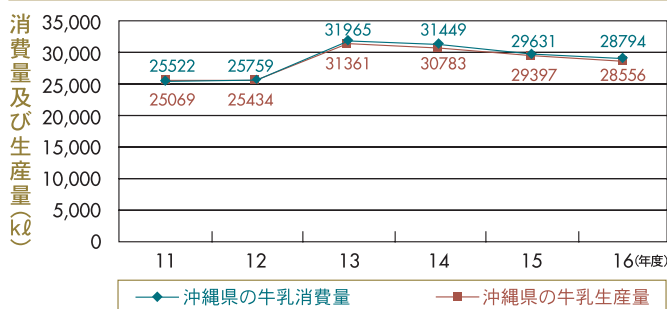
吸収量：摂取量と吸収率を乗じて算出

※(社)日本酪農乳業協会「3-A-Dayホームページ」より

また沖縄県における牛乳は、県内の酪農家で生産された生乳(生乳を殺菌して紙パックやビンに入れたもの)が牛乳です。から製造されたものがほと

●グラフ1

沖縄県の牛乳消費量及び生産量



資料：牛乳乳製品統計

※牛乳消費量=牛乳生産量+県外からの飲用牛乳移入量

んどです。(グラフ1)ということは沖縄県で販売されている牛乳は、そのほとんどが県産の生乳を原料に県内の乳業メーカーで生産された真正銘の県産品ということですので、牛乳はまさに地産地消の優等生ということになります。

カルシウムがたっぷり体に良い上、さらに地産地消の優等生である牛乳を毎日飲んで「県産牛乳で健康生活」を送るとともに、沖縄県の酪農振興に御協力をよろしく願います。

