

*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。

みなさん、牛乳飲んでますか？

平成25年の沖縄県の一人当たり牛乳等(加工乳含む)の消費量は21.9L。全国の消費量27.5Lの約8割となっています。

(資料：沖縄県畜産課「おきなわの畜産」)

牛乳はコップ1杯で、カルシウムなら1日に摂りたい量の1/3、ビタミンB2、B12なら1/4を摂取することができます。またストレスへの抵抗力をつけるといわれているパンテントン酸も1日の必要量の1/5を摂ることができます。

(資料：Jミルク「牛乳・乳製品の知識」)

朝食などにコップ1杯の牛乳を取り入れてみてはいかがでしょうか。



乳牛の飼養状況について

県内の乳牛の飼養戸数は81戸、飼養頭数は4,731頭で、年々減少傾向にあります。(資料：沖縄県畜産課「家畜・家きん飼養頭羽数調査(H25.12月末現在)」)

県内では16市町村で乳牛が飼養されており、毎日おいしい生乳を生産しています。

また、県内には9社の牛乳工場(生乳処理を行う工場)で生乳100%使用の牛乳を製造しています。

是非飲み比べてみてください。



農林水産部

今回は

美味しい沖縄栄養素の宝庫「牛乳」

牛乳は、カルシウムの他、たんぱく質、ビタミンなどが、バランス良く含まれている栄養の宝庫です。今回のなかゆくいでは、私たちの健康維持に大切な役割を果たしている牛乳をご紹介いたします。

乳牛の分布と牛乳工場の紹介

- …乳牛飼養頭数
- …牛乳工場



コラム

沖縄の牛乳は1Lじゃない

本土の1L牛乳パックの容量は1,000mlですが、沖縄では946ml。この中途半端な数字、なぜなのでしょうか？

沖縄（基地の外）に牛乳工場が造られたのが、本土復帰前の昭和31年（1956年）頃。その当時は容量を測る単位は米国で使われている「ガロン」が基本でした（1ガロン=3,785ml）。

紙パックが主流となった昭和50年代でも、ガロンが定着していたため、本土で一般的な容量「1,000ml」ではなく、「クオーターガロン（1/4ガロン）=946ml」で製造・販売するようになったようです。

沖縄の酪農(牛乳)の歴史

戦前 沖縄県で牛乳が初めて登場したのは、明治16年（1883年）のことです。飼養頭数2頭、年間搾乳量1.6tでした。大正15年（1926年）には314頭まで増頭していますが、当時牛乳といえば、病人や母乳に恵まれない乳児の薬味用として利用される程度だったようです。

戦中 昭和17年頃（1942年）に本島南部地域において増加したようですが、第二次世界大戦でほぼ壊滅状態となりました。

戦後 戦後の酪農は、戦火をくぐって生き残った10頭の牛からスタートしたと言われています。戦災を逃れたホルスタイン系雑種や、本土・アメリカ・オーストラリアからホルスタイン種やジャージー種を導入し増殖につとめました。

昭和31年（1956年）頃に牛乳工場が出来るまでは、「搾乳業者」と呼ばれる業者が生乳生産→処理→販売を行っていましたが、その処理方法は殺菌されたものではなかったため、飲む際にはナベで温めてから、というのが常識だったそうです。また、当時の「牛乳」といえば脱脂粉乳とバターから造られる還元乳でした。生乳100%の牛乳が広く出回り始めたのは、昭和50年代に入ってきたことです。

資料:當山眞秀「沖縄県畜産史」
新垣守「沖縄森永乳業40年史 牛乳と共に40年」

どんな乳牛がいるの？どれくらいお乳を出すの？



ホルスタイン種



ジャージー種

ホルスタイン種～乳牛の女王～

国内（沖縄県含む）で飼養されている乳牛の99%はホルスタイン種です。体が大きく発達していて、乳量が多く、乳用種として優れていますが暑さには弱いです。

沖縄の乳牛1頭当たり年間乳量は7,987kg（25年度）となっており、1日当たりでは約26.2kgの乳量です。

ちなみに、全国では8,198kg/年、26.9kg/日となっています。沖縄の乳牛は、暑い中健闘しているといえます。

ジャージー種～可憐な顔つき～

体は小型で目が大きく、可憐な印象のジャージー種。沖縄でもわずかですが飼養されています。ホルスタイン種に比べて乳量は少ないですが、乳脂肪率はホルスタイン種より高いのが特徴です。

その他の品種

その他の品種として、ブラウンスイス種、ガンジー種、エアシャー種などがあります。

ホルスタインは、暑さが苦手でも毎日がんばってます！

牛乳を使つた簡単おやつ♪☆☆牛乳もち☆☆



（材料）

牛乳	400ml
片栗粉	大さじ6
砂糖	大さじ3
A	
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	少々

作り方

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
- バットにオーブンシートを敷いて2を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- Aを混ぜて3にかける。

資料提供：一般社団法人 J ミルク

作ってみよう！☆☆バター☆☆

準備する物：①生クリーム

- ふた付きの容器（ペットボトルでも可）
- 割り箸

※生クリーム・容器はよく冷やしておこう。



資料提供：一般社団法人 J ミルク