

令和7年度 第3回「消費者の部屋」特別展示

◆乳牛の成長と牛乳が出来るまで◆

開催日： 令和7年6月9日 ～ 6月27日 15日間開催

内容： 国連食糧農業機関（FAO）が6月1日を「世界牛乳の日」と定め、日本でも毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」として定めています。今回の展示では、牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方々に知っていただくため、牛のからだ、牛の一生、牧場のしごと及び牛乳ができるまでをポスターで紹介しました。

また、子どもたちのカルシウム不足解消を目的に、学校給食がない日も牛乳・乳製品をおいしく楽しむ習慣づくりをさまざまな形で啓発する「土日ミルク」の紹介をしました。



酪農・乳業の紹介

土日ミルク

子どもの1日に必要なカルシウムは牛乳3杯分！

牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素。1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量は650～1,000mgです。

給食のない休日は、おうちで牛乳を飲もう。

しかし給食のない日、おうちで牛乳を飲まない家庭では小中学生のカルシウム推奨量が足りません。

合言葉は「土日ミルク」！

土日になったらミルクを飲む。こんな習慣をつけることで、無理なく自然にカルシウムを摂取できます。ぜひ実践してみてください！

出典元：Jミルク（[ここをクリック](#)）

牛乳にたっぷり分岐鎖アミノ酸「BCAA」

体のなかでは、たんぱく質に含まれるアミノ酸を使って筋肉がつくれます。牛乳のたんぱく質は、大豆や卵などのたんぱく質より、筋肉をつくるスイッチを入れる分岐鎖アミノ酸「BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）」が多く、なかでも重要なロイシンが豊富です。また、BCAAは筋肉疲労や疲労をやわらげる働きもあります。

BCAAのスイッチオンで筋肉の合成が加速します

筋肉をつけるなら運動後の牛乳がおすすめ

筋肉をつけるうえで最も効果的なのは、運動後できるだけすみやかに、たんぱく質を摂ることです。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動後や運動する子どもや日常的にスポーツをする方には「運動後の牛乳」がぴったりです。

【運動後のたんぱく質摂取と筋肉の合成速度】

牛乳と大豆のたんぱく質では、運動後3時間経過した時点で、牛乳の方が筋肉の合成速度が速いことが確認されています。

牛乳できれいなスタイルに！

3食の食事と運動で筋肉のないダイエットをしなから食事前に牛乳を飲むと、筋肉を減らすことなく脂肪を効果的に燃やせるという効果が期待できます。引き締まった体になりたい場合はぜひ「食事前の牛乳」をおすすめです。

【ダイエット効果の比較】

食事前	運動後	運動後+食事前
0	0.1	0.1
0	0.1	0.2
0	0.1	0.3

※牛乳のたんぱく質は、運動後の筋肉合成を促進する働きがあります。

筋肉は減らさず脂肪を減らせる

※牛乳は食事前・運動後に飲むことで、脂肪の燃焼を促進する働きがあります。

出典元：Jミルク（[ここをクリック](#)）