

理に力を注ぐ。

料理講師 市瀬悦子先生

牛乳の栄養成分(100g中) 七訂日本食品標準成分表

ミルコカレンダーをいつもの場所に掛ける前に、救急
時情報シートを記入しておきましょう。平時に、連絡先が
変わっていないか等を確認しておくとか、もしものときに
慌てずに見えます。また、お一人暮らしの場合は、ここ
だけを取り取って、常に見えるところ、たとえば壁や柱に
貼っておくのもよいですね。

iC7#F27V2
=1077

もしもの控えに
救急時
情報シートつき

裏表紙を見てね!

milk calendar 2019

がっつり

1本まるごと ミルクレシピー

「老ゆの料理」でおなじみ

料理監修
市瀬 悦子 先生

記入年月日 年 月 日

救急時情報シート

記入年月日

目 目 目

氏名:

男・女

生年月日:

本題

血液型: A · B · O · AB · 不明

住所:

— 1

TEL:

緊急連絡先

統柄:

氏名:

系統柄:

住所:

住所:

TEL:

其

かかいつの病院について

病院名:

(TEL:

: 治主) 医主

(

商院名:

診療科目:

●治療中の病気

●処方されている薬・常用薬

●処方されている薬・常用薬

●アールギー、その他の特記事項

●アルギニ、その他の特記事項



白菜のとろとろクリーム煮

牛乳使用量
180ml

- 材料
(2人分)

白菜……………小1/4個(400g)
しいたけ……………3枚
ハム(薄切り)……………3枚
サラダ油……………大さじ1/2
牛乳……………1本(180ml)
かたくり粉……………大さじ1
- A

水……………100ml
顆粒スープの素(中国風)……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
ごま油……………少々

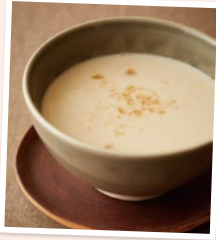
- 作り方
- ①

白菜は葉と軸の部分に分け、葉はひと口大のざく切り、軸はひと口大のそぎ切りにする。しいたけは軸を取って薄切り、ハムは6等分の放射状に切る。
- ②

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、白菜の軸を2分ほど炒める。透き通ってきたら、しいたけ、白菜の葉を加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜる。ふたをして弱火で4～5分蒸し煮にし、ハムを加える。
- ③

牛乳でかたくり粉を溶いて②に入れ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。仕上げにごま油を加えてさっと混ぜ、器に盛る。

～ 黒糖きなこミルク ～



鍋に牛乳2本(360ml)を入れて温め、黒糖(粉末)大さじ1・1/2、きなこ大さじ2を加え、よく混ぜる。カップに注ぎ、好みできなこをふる。

便秘予防&善玉菌を増やす

牛乳は便秘予防に働くだけでなく、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑えることで生活習慣病や発がんなどを防ぐこともわかってきました。

1

2019
January

白菜のとろとろクリーム煮 (1人分) エネルギー189kcal、たんぱく質9.3g、脂質10.5g、炭水化物16.6g、カルシウム193mg、コレステロール20mg、塩分2.3g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2018年 12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	31	1 元日 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 成人の日 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	振り込め詐欺に 注意しましょう! 	
						2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



鶏ごぼうとひじきの和風グラタン

牛乳使用量
360ml

- 材料
(2人分)

鶏ひき肉 100g
芽ひじき(乾) 小さじ1
ごぼう 1/3本(70g)
マカロニ(乾) 50g
バター 30g
小麦粉 大さじ2
- A

牛乳 2本(360ml)
塩 小さじ1/4
しょうゆ 大さじ1
ピザ用チーズ 50g
パン粉(ドライタイプ) 適量

- 作り方
- ①

芽ひじきはたっぷりの水に15分ほどひたしてもどし、ざるにあげて水けをきる。ごぼうはピーラーで縦に短く削り、水にさらして水けをきる。
- ②

フライパンにバターを入れ、中火でとかし、小麦粉を加えてふつふつしてくるまで炒める。Aを加え、ときどき混ぜながら軽いつろみがつくまで5分ほど煮る。
- ③

湯1Lを沸かして塩小さじ1(分量外)を入れ、マカロニを袋の表示時間どおりゆでる。ゆで上がる2分前にひき肉と①を加えてゆで、ざるにあげる。
- ④

②に③を混ぜて耐熱皿に入れ、チーズ、パン粉をのせる。温めておいたトースターで約10分、こんがり焼く。

～ シナモンホットミルクセーキ ～



溶き卵1個分に砂糖大さじ2、牛乳2本(360ml)を加えて弱火にかけ、泡立て器で混ぜながら3～4分煮る。あればバニラエッセンス少々を加え、シナモンスティックを添える。

脳卒中のリスクを減らす

乳製品からカルシウムを摂る量が多いと高血圧の頻度が低くなり、脳卒中の発症リスクも低下することがわかっています。

2 2019
February

鶏ごぼうとひじきの和風グラタン (1人分)エネルギー576kcal、たんぱく質26.9g、脂質32.0g、炭水化物42.4g、カルシウム405mg、コレステロール114mg、塩分3.5g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	28	29	30	31	1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 建国記念の日 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝
24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	還付金詐欺 / に 注意しましょう! 	
						3 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



もしものために・・・

裏表紙の 救急時情報シートを
ご覧ください。



牛乳・乳製品

Q & A

牛乳は国産って、本当ですか？

牛乳は現在、国産100%です。粉乳やチーズなどの乳製品は輸入されているものが多いので、牛乳と乳製品全体の自給率では63%程度になっています。



はちみつレモンフレンチトースト

牛乳使用量
180ml

- 材料
(2人分)

A

食パン(6枚切り).....2枚
溶き卵.....2個分
牛乳.....1本(180ml)
砂糖.....大さじ2
レモン(国産).....1/3個
- はちみつ.....大さじ1

B

生クリーム.....1/3カップ
砂糖.....小さじ2
バター.....20g
ミントの葉.....適量

- 作り方
- ①

食パンは1枚を4等分ずつに切る。バットにAを混ぜ合わせて食パンを浸し、液がすべてしみこむまで2、3度返しながら20〜30分おく。
- ②

レモンは皮をこすり洗いで薄い輪切りにし、はちみつをかけて15分おく。
- ③

ボウルにBを入れ、ボウルの底を氷水に当てながらとろりとするまで泡立てる。(6〜7分立て)
- ④

フライパンにバターを入れて中火にかけ、①を並べ入れる。弱火に変え、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤

器に盛り、②と③をのせてミントの葉を添える。

〜 ミルクジンジャー甘酒 〜



酒粕15gを小さくちぎり熱湯大さじ2をふってふやかす。鍋に入れて牛乳2本(360ml)、砂糖大さじ1・1/2を加えて温め、おろししょうがをのせる。

骨粗しょう症予防に牛乳のカルシウム

骨の主成分であるカルシウムの不足は骨粗しょう症を引き起こす大きな原因となり注意が必要です。牛乳で積極的にカルシウム補給を!毎日続けることが大切です。

3 2019 March

はちみつレモンフレンチトースト (1人分)エネルギー622kcal、たんぱく質17.0g、脂質35.8g、炭水化物57.2g、カルシウム189mg、コレステロール324mg、塩分1.4g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	インターネット詐欺/に 注意しましょう! 	27	28	1 先勝	2 友引
3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 友引	8 先負	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 春分の日 仏滅	22 大安	23 赤口
24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝
31 友引						

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



豆とサーモンのチャウダー

牛乳使用量
180ml

- 材料
(2人分)
- 生ざけ.....2切れ(200g)
塩、こしょう.....各少々
じゃがいも.....1個(120g)
たまねぎ.....1/2個(100g)
バター.....15g
小麦粉.....大さじ1・1/2
- A
- 水.....200ml
顆粒スープの素(洋風).....小さじ1/2
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
グリンピース.....70g
牛乳.....1本(180ml)

- 作り方
- ① さけは皮と骨を除いて2cm角に切り、塩をふって10分おく。水が出たらペーパータオルでふき、こしょうをふる。じゃがいも、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、じゃがいも、たまねぎを2分ほど炒める。たまねぎが透き通ってきたら小麦粉を入れ、しっとりするまで炒める。
- ③ A、さけ、グリンピースを加えてさっと混ぜ、ふたをして弱火で10分煮る。
- ④ 牛乳を加えて混ぜ、沸騰する直前まで温める。

～いちごミルク～



いちご12粒(正味220g)、牛乳2本(360ml)、練乳大さじ2を合わせ、なめらかになるまでミキサーにかけます。氷を入れたグラスに注ぎ、好みにいちごを飾る。

朝のミルクで睡眠の質をアップ

毎朝、習慣的に牛乳や乳製品を摂るようにすると、夜の眠りを促すメラトニンの分泌が増え、睡眠の質が良くなることが期待できます。

4 2019 April

豆とサーモンのチャウダー (1人分)エネルギー375kcal、たんぱく質29.9g、脂質14.1g、炭水化物30.2g、カルシウム140mg、コレステロール87mg、塩分2.0g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安
14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口
21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
28 友引	29 昭和の日 先負	30 退位の日 仏滅	1	2	振り込め詐欺に注意しましょう! 	
						5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2018年4月3日の情報に基づく。祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



カスタードフルーツクレープ

牛乳使用量
300ml

材料 (4人分)

- A** 溶き卵……………1個分
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
小麦粉……………50g
溶かしバター……………10g
牛乳……………150ml
カットフルーツ
(バナナ、キウイ、オレンジなど) ……適量

- サラダ油……………少々
〈カスタードクリーム〉
B 卵黄……………1個分
砂糖……………大さじ2
牛乳……………150ml
小麦粉……………小さじ2
ミントの葉(あれば)……………適量

作り方

- ボウルに**A**を入れて泡立て器で混ぜ、小麦粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。溶かしバターを混ぜ、牛乳を加えて混ぜ、冷蔵庫に30分ほど寝かせる。
- 耐熱性のボウルに**B**を卵黄、砂糖、牛乳の順に加えながら泡立て器で混ぜる。小麦粉をふるい入れ、混ぜたらラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、泡立て器でよく混ぜる。もう一度同様に1分加熱し、よく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、**①**の1/4量ずつを薄く流し入れて両面を焼く。器に盛り、**②**とフルーツ、ミントの葉を添える。

～ ホットチョコ ～



牛乳2本(360ml)を沸騰する直前まで温め、ミルクチョコレート1枚(50g)を割り入れてとかし、カップに注ぎ、ココアパウダーをふる。

成長期のお子さまにカルシウム

骨量が大幅に増える成長期は特に十分なカルシウムが必要です。毎日の食生活に牛乳や乳製品を取り入れて不足しやすいカルシウム補給を。

5 2019
May

カスタードフルーツクレープ (1人分) エネルギー225kcal、たんぱく質7.0g、脂質8.4g、炭水化物30.5g、カルシウム114mg、コレステロール141mg、塩分0.7g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	還付金詐欺に 注意しましょう! 	30	1 即位の日 大安	2 赤口	3 憲法記念日 先勝	4 みどりの日 友引
5 こどもの日 仏滅	6 振替休日 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口
26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2018年4月3日の情報に基づく。祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

6月は牛乳月間



牛さんに感謝して、牛乳で乾杯🥂

新しい牧草が伸びる6月。

乳牛たちは牛舎から草原へと放牧され、思う存分牧草^はを食み、おいしい牛乳づくりに励みます。

そこで、6月1日は「世界牛乳の日(World Milk Day)」として制定されており、

世界および日本各地で1カ月にわたり、牛乳や酪農にちなんだ催しが行われます。

みなさんのお近くでもイベントがあるかもしれませんよ! ぜひ、足を運び、牛乳・乳製品の良さを再確認してみてください。



6

2019
June

～ ブルーベリー・スムージー ～

冷凍ブルーベリー200g、プレーンヨーグルト大さじ3・1/2、牛乳2本(360ml)、
ガムシロップ大さじ3をミキサーにかけ、グラスに注ぎ、ブルーベリーを飾る。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	インターネット詐欺/に 注意しましょう! 	29	30	31	1 世界牛乳の日 先勝
2 友引	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



もしものために・・・

裏表紙の救急時情報シートを
ご覧ください。



牛乳・乳製品

Q & A

1頭の乳牛から1日にどのくらいの乳がとれますか?

季節などによって変動しますが、1日の搾乳量は20～30Lと言われます。1本200mlの牛乳容器に換算すると100～150本くらいになります。一般的には朝と夕方、1日2回、主にミルカーという搾乳機で衛生的に搾ります。



運動+牛乳で
熱中症に強い体づくりを

「運動の後にコップ1杯の牛乳」この習慣は、血液量のバランスを保ち、熱中症に強い体をつくるのにとても有効。「運動+牛乳」で真夏を迎える前から備え、夏本番を乗り越えましょう。

7

2019
July

手作りチーズのパリパリ鶏サラダ

牛乳使用量
360ml

材料 (2~3人分)
手作りチーズ.....80g※
鶏もも肉.....小1枚(200g)
塩.....小さじ1/4
粗びき黒こしょう.....少々
レタス.....5、6枚(120g)
トレビス(または紫キャベツ).....1枚(30g)
オレンジ.....1個

サラダ油.....小さじ1
おろしたまねぎ.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ1・1/2
A レモン汁.....大さじ1
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々

- 作り方**
- 鶏肉は余分な脂肪をとって筋を切り、塩、こしょうをふる。
 - フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、①を皮目を下にして入れ、フライ返しでときどき押さえ、脂をキッチンペーパーで拭きながら9~10分、縁が白っぽくなるまで焼く。裏に返し、弱火にしてさらに2~3分焼く。
 - ②、レタス、トレビスを1.5cm角に切り、オレンジは薄皮をむいて1.5cm角に切る。チーズと共に器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。

※手作りカッテージチーズの作り方(約80ml分)

牛乳2本(360ml)を小鍋に入れて中火にかける。ときどき混ぜ、ふつふつしてきたら火を止め、酢大さじ2を回し入れてゆっくりひと混ぜする。そのまま5分ほどおき、分離したらペーパータオルを敷いたざるでこす。さらに20分おき、塩をひとつまみ混ぜる。

～ 黒ごまバナナシェイク ～



バナナ2本(正味200g)、牛乳2本(360ml)、砂糖、黒すりごま各大さじ1をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。好みで黒すりごまをふる。

手作りチーズのパリパリ鶏サラダ (1人分)エネルギー312kcal、たんぱく質15.9g、脂質19.7g、炭水化物12.1g、カルシウム159mg、コレステロール74mg、塩分1.4g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 先負	2 仏滅	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅
14 大安	15 海の日 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	振り込め詐欺に 注意しましょう! 	
						8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



ミルク麺つゆの香味そうめん

牛乳使用量
180ml

- 材料

(2〜3人分)
- そうめん

鶏ささみ

みょうが

青じそ
- 3束(150g)

2本(100g)

2個

6枚
- A

牛乳

麵つゆ(3倍濃縮)

みそ

白いりごま
- 1本(180ml)

大さじ3・1/2

大さじ1/2〜1

適量

- 作り方

①

②

③

④
- みょうがは縦半分に切って細切り、青じそはせん切りにする。

ささみはたっぷりの熱湯に入れ、弱めの中火で3分ほどゆで、取り出す。冷めたら手で細く裂く。

②のあとのゆで汁でそうめんを、表示時間どおりにゆで、ゆで汁をきって冷水にとる。水を替えてもみ洗いし、十分に冷えたら水けをきって器に盛り、①と②をのせる。

Aを合わせてかけ、白ごまをふる。

〜 あずきミルク 〜



ゆであずき(缶詰)大さじ3と牛乳2本(360ml)を混ぜてグラスに注ぎ、まっ茶をふる。好みで氷を加える。

牛乳で低栄養を改善してフレイル予防

高齢者は小食や食事の偏りなどで低栄養状態になりがちです。体に必要な栄養素が手軽に摂れる牛乳や乳製品でフレイル(虚弱)予防を！牛乳は栄養満点です。

8

2019
August

ミルク麺つゆの香味そうめん (1人分)エネルギー315kcal、たんぱく質17.4g、脂質5.2g、炭水化物47.0g、カルシウム127mg、コレステロール25mg、塩分2.6g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	還付金詐欺 / に 注意しましょう！ 	31	1 先勝	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 山の日 大安	12 振替休日 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口
25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 友引	31 先負

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために・・・

裏表紙の

救急時情報シートを

ご覧ください。

牛乳・乳製品

Q & A

ヨーグルトの透明な水は、食べても大丈夫ですか？

ヨーグルトの上に出てくる透明な水分は「乳清」といって、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養分が含まれています。捨てずに、ヨーグルト全体をよくかき混ぜて食べましょう。また、プレーンヨーグルトを水切りすればサワークリーム代わりに使えますよ。



美肌効果のある
栄養素がいっぱい

牛乳にはたんぱく質をはじめ、ビタミンA、B₂など健康な皮膚や髪、爪をつくるのに必要な様々な栄養素が含まれています。いつまでも美肌を保ちたいですね。

蒸し野菜のチーズクリームフォンデュ

牛乳使用量
180ml

- 材料 (2~3人分)
- さつまいも.....小1本(150g)

にんじん.....1/2本(70g)

ブロッコリー.....1/3株(70g)

ソーセージ.....3本

ピザ用チーズ.....50g
- バター.....20g

小麦粉.....大さじ1

塩.....小さじ1/4

牛乳.....1本(180ml)

- 作り方
- ①

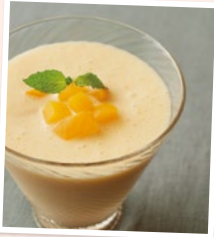
さつまいもは1cm、にんじんは7~8mm幅の輪切り。ブロッコリーは小房に分け、ソーセージは縦半分に切る。
- ②

フライパンにさつまいも、にんじんを入れ、水150mlを回し入れてふたをし、中火で6~7分蒸し煮する。ブロッコリー、ソーセージを加え、ふたをしてさらに4分ほど蒸す。
- ③

小鍋にバターを入れ、弱めの中火でとかし、小麦粉を混ぜる。ふつふつしてくるまで炒め、塩、牛乳を入れて混ぜ、軽いとろみがつくまで混ぜながら4~5分火を通し、チーズを加えてとかし。
- ④

②に③をからめて食べる。

～ 黄桃ラッシー ～



黄桃(缶詰)4切れ(200g)、牛乳1本(180ml)、プレーンヨーグルト200mlを合わせてミキサーにかける。好みに氷を加え、刻んだ黄桃、ミントの葉を飾る。

蒸し野菜のチーズクリームフォンデュ (1人分) エネルギー308kcal、たんぱく質10.9g、脂質17.9g、炭水化物26.0g、カルシウム212mg、コレステロール46mg、塩分1.2g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口	16 敬老の日 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 秋分の日 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 先負	30 仏滅	1	2	インターネット詐欺に 注意しましょう! 	8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために・・・
裏表紙の救急時情報シートを
ご覧ください。

牛乳・乳製品
Q & A

備蓄食品にLL牛乳(ロングライフ牛乳)を入れてよいですか?

LL牛乳は普通の牛乳同様、保存料などは一切使っていませんが、常温で保存できるように製造工程と容器が特別になっています。緊急時でも手軽にたんぱく質がとれますので、備蓄食品としてもおすすめです。ただし、定期的に賞味期限のチェックは忘れなく。



カルボナーラ風リゾット

牛乳使用量
180ml

- 材料
(2人分)

A

ベーコン(塊) 60g
にんにく 1/2片
水 100ml
牛乳 1本(180ml)
顆粒スープの素(洋風) 小さじ1
粉チーズ 大さじ4
塩 少々
- 作り方

① ベーコンは7〜8mm幅の棒状に切り、にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたったらベーコンを入れてさっと炒める。
③ Aを加え、煮立ってきたらご飯を加えて混ぜ、弱めの中火にする。ときどき混ぜながらとろりとするまで2分ほど煮る。
④ 器に盛り、卵黄を溶いてかけ、黒こしょうをふる。
- 材料

オリーブ油 小さじ1/2
温かいご飯 茶わんにかるく2杯(250g)
卵黄 3個分
粗びき黒こしょう 適量

ロコモ予防で寝たきり予防

カルシウムは骨や関節に、たんぱく質は筋肉に大切な栄養素です。これらを含んだ牛乳を食生活に取り入れてロコモティブシンドローム(運動器の障害)を予防しましょう。牛乳は健康長寿にもってこいの食品です。いつまでも元気に歩けますように！

～ アイスカフェモカ ～



インスタントコーヒー
小さじ4に熱湯200ml
を注ぎ、チョコレートシ
ロップ大さじ2、牛乳1
本(180ml)を混ぜ、氷
を入れたグラスに注ぐ。
好みにホイップクリー
ム、チョコレートシロ
ップを添える。

カルボナーラ風リゾット (1人分)エネルギー572kcal、たんぱく質18.6g、脂質29.5g、炭水化物52.5g、カルシウム306mg、コレステロール416mg、塩分2.0g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅
13 大安	14 体育の日 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 即位礼 正殿の儀 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口
27 先勝	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	振り込め詐欺に 注意しましょう！ 	
						11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

2018年4月3日の情報に基づく。祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために・・・

裏表紙の救急時情報シートを
ご覧ください。

牛乳・乳製品
Q & A

減塩料理に牛乳を使うとよいといわれる理由は？

牛乳を料理に使うと牛乳の旨みやコクが加わります。減塩のためにみそやしょうゆを減らしても、牛乳を組み合わせることで薄味にならず、おいしく味わえるのです。また、牛乳は肉や魚の臭みを抑えるのにも役立ちます。



くずし豆腐のミルク担々鍋

牛乳使用量
360ml

材料 (2～3人分)
木綿豆腐……………小2丁(400g)
にら……………1束(100g)
にんにく……………2片
もやし……………大1袋(250g)
豚ひき肉……………200g
牛乳……………2本(360ml)
ごま油・豆板醤……………各大さじ1/2

A
水……………500ml
顆粒スープの素(中国風) ……大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2～3
みそ……………大さじ2～3
酢……………大さじ1
白すりごま・ラー油……………各適量

- 作り方**
- 豆腐はひと口大にちぎり、ペーパータオルで水けを押さえる。にらは5cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。
 - 鍋にAを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら豆腐、もやしを入れて5分ほど煮る。牛乳を加え、沸騰させないようにして温める。
 - フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて中火で熱し、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
 - ②の鍋ににらを加えてひと煮したら、③のをせ、白ごまをふり、ラー油をかける。

～ メイプルマシュマロミルク ～



鍋に牛乳2本(360ml)、メイプルシロップ大さじ1・1/2を入れて温める。カップに注ぎ、マシュマロを浮かべる。

牛乳は糖尿病・肥満予防にも期待！

牛乳や乳製品は食後血糖値の上昇を抑えて体脂肪の蓄積を抑制します。肥満や糖尿病の予防・改善にもつながるのです。

11

2019
November

くずし豆腐のミルク担々鍋 (1人分) エネルギー473kcal、たんぱく質30.2g、脂質30.0g、炭水化物18.5g、カルシウム306mg、コレステロール64mg、塩分4.7g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	還付金詐欺 / に 注意しましょう！ 	30	31	1 友引	2 先負
3 文化の日 仏滅	4 振替休日 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 勤労感謝の日 赤口
24 先勝	25 友引	26 先負	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

もしものために・・・

裏表紙の救急時情報シートを
ご覧ください。

牛乳・乳製品
Q & A

牛乳のカルシウムは吸収率がいい、って本当ですか？

カルシウムはもともと吸収されにくい栄養素です。牛乳のカルシウムの吸収率は40%で、小魚(33%)や小松菜(19%)に比べると吸収率が高いことがわかっています。さらに牛乳は、丈夫な骨を作るのに必要なリンも含まれている点でも優れています。



ミルクビーフストロガノフ

牛乳使用量
180ml

材 料 (2人分)
牛切り落とし肉 150g
たまねぎ 1/2個
マッシュルーム 4個
塩、こしょう 各少々
小麦粉 大さじ1
バター 15g

A デミグラスソース(缶詰) ... 1/2缶(150g)
トマトケチャップ 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
牛乳 1本(180ml)
温かいご飯 250g
イタリアンパセリ 適量

- 作り方**
- ① たまねぎは1cm幅のくし形に切り、マッシュルームは薄切り。牛肉は塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
 - ② **A**を混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにバターを入れて中火でとかし、たまねぎを2分ほど炒める。透き通ってきたら牛肉を色が変わるまで炒め、マッシュルーム、②を加え、弱めの中火で、ときどき混ぜながら5分ほど煮る。
 - ④ 器に温かいご飯と③を盛り、みじん切りのイタリアンパセリをふる。

～ ホットチャイ ～



水200ml、紅茶の茶葉大さじ2、カルダモン2粒、シナモンスティック1本を煮立てて弱火にし、砂糖大さじ2、牛乳1本(180ml)を加え、温めてこす。

免疫力アップ、カゼ予防に

牛乳には体内に侵入する病原体やウイルスをやっつける免疫システムを活性化する働きがあります。日頃からの免疫力アップにはもちろん、カゼの季節には特に強い味方になります。

12 2019
December

ミルクビーフストロガノフ (1人分) エネルギー658kcal、たんぱく質23.2g、脂質29.0g、炭水化物71.7g、カルシウム134mg、コレステロール82mg、塩分3.1g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負
8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 平成の 天皇誕生日 先勝	24 友引	25 先負	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 大安	1	インターネット詐欺に 注意しましょう！ 	11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2020年 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



もしものために・・・

裏表紙の救急時情報シートを
ご覧ください。



牛乳・乳製品



Q & A



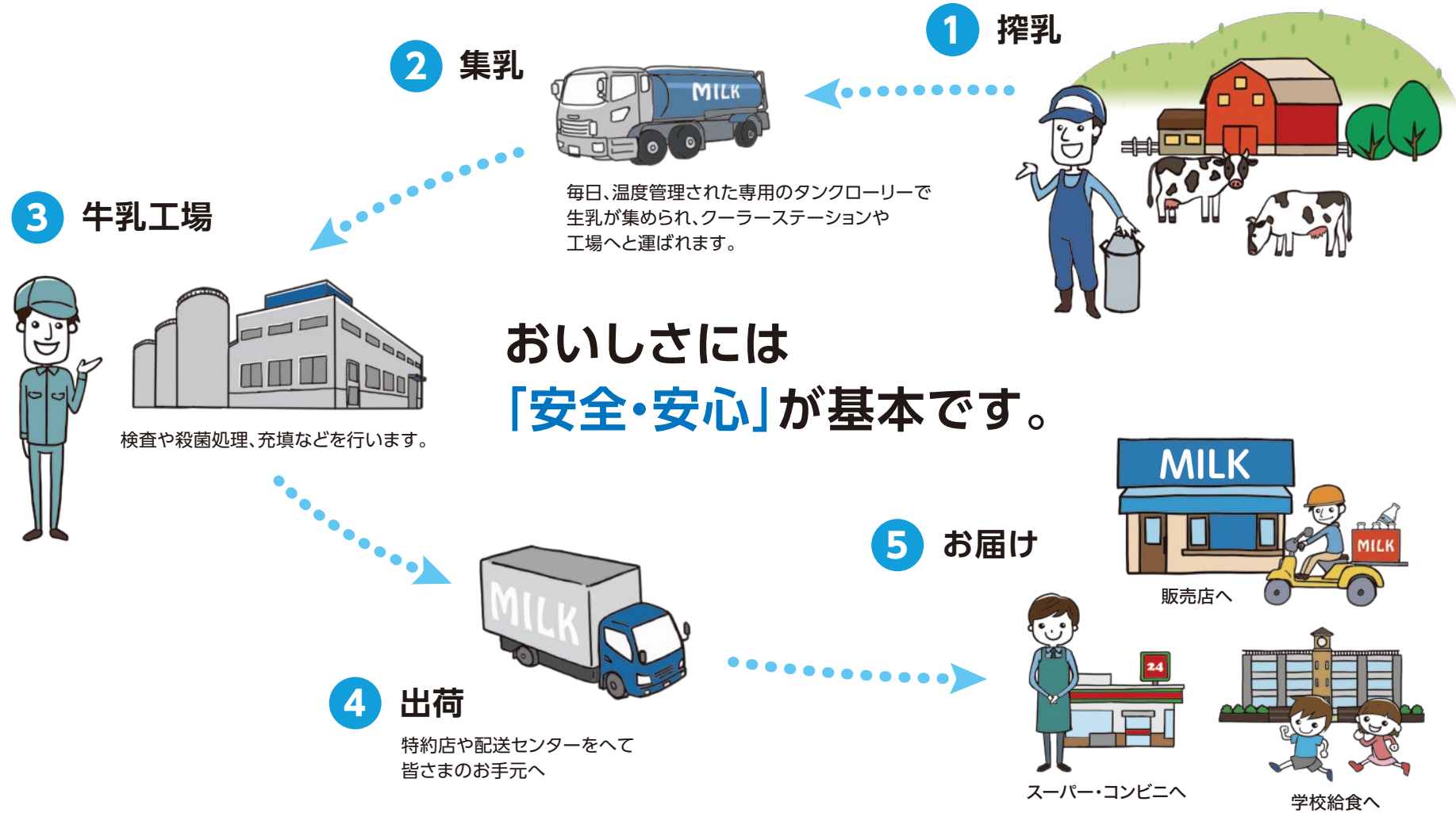
牛乳を一番たくさん飲んでいる国はどこですか？

牛乳・乳製品の1人あたりの年間消費量が一番多いのはフィンランド(2015年調べ)。日本の消費量はまだまだ少なく、上位国と比べると1/4程度です。牛乳・乳製品は優れた栄養バランスをもつ食材。そのまま飲むだけでなく、お料理やお菓子作りなど食生活に積極的に取り入れてください。



牛乳が届くまで

全国には1万5700戸の酪農家があり、約132万8千頭の乳牛が飼育されています。そこで搾られた生乳は、牛乳工場へ運ばれ、厳格な管理のもと、必要な検査や殺菌処理が行われ、安全な牛乳となって皆さまのお手元へと届きます。



全国の牛乳の味はどれも同じ？いつも同じ？

生乳100%の牛乳は、野菜や果物と同じ農産物です。季節や乳牛の育つ環境、育て方などで風味が少しずつ違ってきます。みなさん、いつも同じ牛乳を飲んでいても夏と冬では味が変わっていることに気づいていましたか？

牛乳の味は、主に4つのポイントで決まります。

えさ

酪農家は栄養バランスを考えて乳牛にえさを与えています。その種類によって風味にも個性が出ます。



季節

乳牛は暑さが苦手です。夏バテなどで食欲が落ちると、ミルクの出る量や成分（乳脂肪分）が変わります。



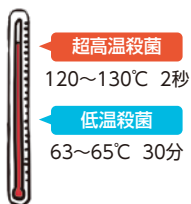
育つ地域

地域に応じてそれぞれ飼育方法に違いがあります。また、地域の気候によっても成分に違いがあります。



殺菌方法

牛乳は、搾ったままの100%の生乳を加熱殺菌しています。低温で殺菌する方法では、独特の風味が楽しめます。



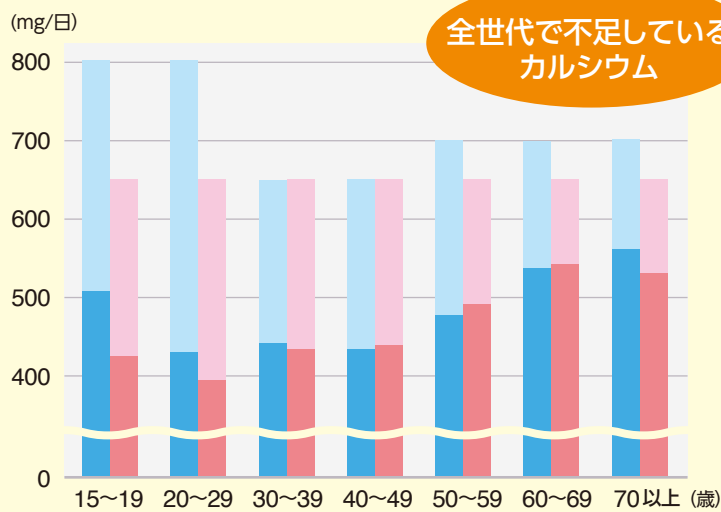
このほかに、牛乳を飲む人の体調、どこで誰と飲むかなどによっても味の感じ方は大きく変わります。
牧場で飲む牛乳をおいしく感じた経験、ありますよね？



全世代で不足しているカルシウムを補給！

カルシウムは、子どもにも大人にも大切な栄養素。骨や歯の健康、ロコモや骨粗しょう症予防として欠かせません。カルシウムを効率よくとれる牛乳で、健康長寿を目指しましょう！

年齢別 1日のカルシウム推奨量と摂取量



	カルシウム推奨量 (mg/日)	カルシウム摂取量 (mg/日)
男性	~700	~450
女性	~650	~400

※資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果」
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」