



緊急時情報シート

記入年月日

年

月

日

もしものために記入しておきましょう！

ミルクカレンダーをいつもの場所に掛ける前に、緊急時情報シートを記入しておきましょう。平时に、連絡先が変わっていないか等を確認しておく、もしものときに慌てずに済みます。また、おひとり暮らしの場合は、ここだけを切り取って、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。

緊急連絡先

氏名：	氏名：
続柄：	続柄：
TEL：	TEL：
住所：〒 -	住所：〒 -
その他：	

本人情報

ふりがな 氏 名：	男 ・ 女
生年月日： 大 ・ 昭 ・ 平	年 月 日
血液型： A ・ B ・ O ・ AB ・ 不明	
住所：	TEL：
かかりつけの病院について	
病院名：	病院名：
診療科目： 科 (主治医：)	診療科目： 科 (主治医：)
病名	病名
いつも飲んでいる薬	
アレルギー、過去の病気やけがなど	

スタッフ一覧

企画・制作・進行：(株)NHKエデュケーショナル／(株)zaza
料理制作：藤井 恵

スタイリスト：阿部 まゆこ
料理撮影：白根 正治

栄養計算：土屋 史子
医療監修：田中 大介(昭和大学教授・小児科医)

印刷：(株)光陽メディア

© 一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2020

milk calendar 2021



栄養たっぷり！

牛乳でつくる 元気レシピ

つくり方かんたん 3 ステップ



「きょうの料理」でおなじみ
料理監修：藤井 恵先生



つくり方 かんたん3ステップ

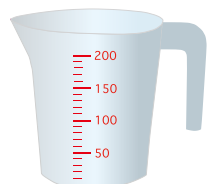
2021ミルクカレンダーの使い方

どなたでも簡単につくれて、おいしくできあがるように、レシピはすべて3ステップです。

あらかじめ、全ての材料をそろえて指示通りに下ごしらえをし、調味料は正しく計量しておきましょう。きちんと準備するだけで失敗が少なくなります。料理に慣れた方は見出しを読むだけでおおよその流れがつかめると思います。お好みにアレンジしていただいてもOKです。

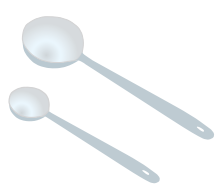
計量の単位

計量カップ



1カップ:200ml
ただし、牛乳は1本180mlを基本としています。

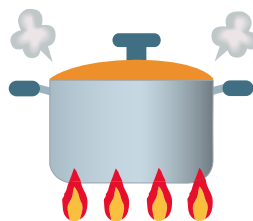
計量スプーン



大さじ:15ml
小さじ:5ml

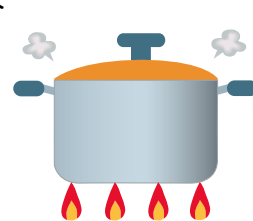
火加減

強火



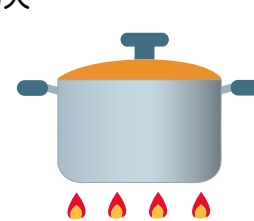
鍋底全体に炎が当たる状態、
鍋底から炎がはみ出ないように。

中火



炎の先端が鍋の底に
当たる状態

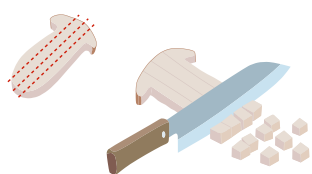
弱火



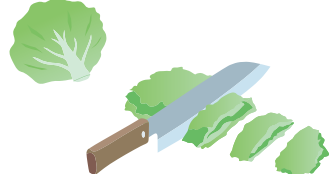
炎の先端が鍋の底に
当たらない状態

食材の切り方

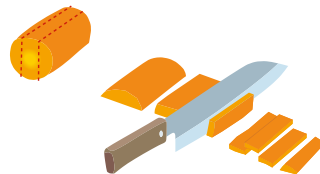
角切り サイコロのような立方体に切る。



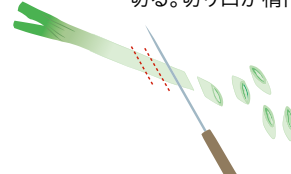
ざく切り ざくざくと大きめに切る。



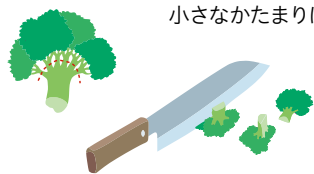
短冊切り 長方形に薄く切る。



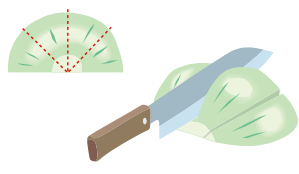
斜め切り 細長いものを端から斜めに切る。切り口が楕円形に。



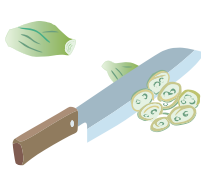
小房に分ける 茎から切り離したり、根元を落として小房に分ける。



くし切り 丸い食材を放射線状に切る。



小口切り 細長いものを端から薄く刻むように切る。



そぎ切り 包丁の刃を寝かせ、手前に引くようにそぎように切る。



牛乳を飲んで、料理に使って おいしく、みんなの健康に



牛乳は良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれている食品です。牛乳をそのまま飲むだけでなく、他の飲み物と混ぜたり、料理に使ったりと、どんどん活用してください。成長期のお子さまからご高齢者まで、家族みんなの健康維持につなげましょう。

牛乳の栄養成分(100g中)

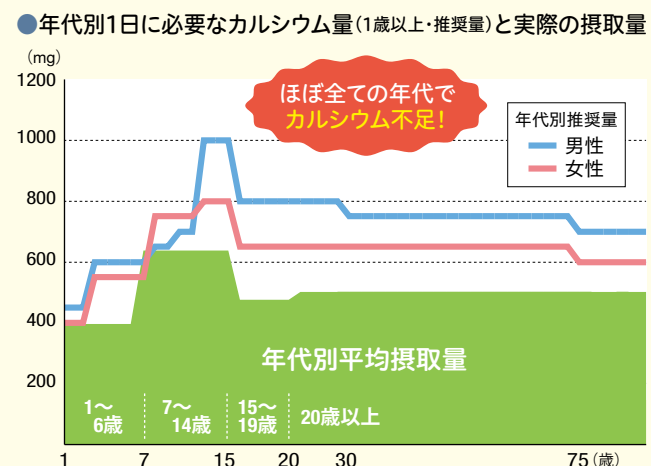
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.8g
炭水化物	4.8g
カルシウム	110mg
カリウム	150mg
ビタミンA	38μg RAE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.15mg

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」



骨や歯を丈夫に

骨や歯の健康を保つためにはカルシウムが欠かせません。育ち盛りのお子さまはもちろん、骨粗しょう症やロコモ予防のために大人もしっかりカルシウムをとりたいものです。しかし、残念ながら厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、毎年、ほとんどの世代で摂取量が推奨量に足りていないことが明らかになっています。牛乳は1本で、各年代の1日に必要なカルシウム量の約2〜3割以上が摂取できます。毎日の食生活にぜひ取り入れてください。



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
「国民健康・栄養調査(平成30年)」より作成

高齢者のフレイル予防

「健康寿命」を延ばすためには低栄養にならないことが大切です。牛乳や乳製品で栄養バランスを整えましょう。



暑さに強い体づくり

ややきつい運動の後にコップ1杯の牛乳を飲む。この組み合わせは暑さに強い体をつくるのにとても有効。真夏が来る前に備えましょう。



腸内環境を整える

牛乳・乳製品は腸内環境を良くする善玉菌を増やします。便の状態や腸の動きがよくなり、便秘解消にも役立ちます。



良い睡眠のおともに

牛乳には、眠りを誘う物質の分泌を増やす成分が含まれています。就寝前にホットミルクを1杯が安眠への入り口に。



感染症対策に

免疫力を保つためにはバランスのよい食生活が必要です。毎日、牛乳・乳製品をとって、ウイルスなどの病原体に負けない体を!



体の内側から美肌に

健康な肌づくりに必要な栄養素をバランスよく含む牛乳・乳製品。積極的にとって、体の中から美肌へ。

ロコモ: 骨、関節、筋肉などの運動器に障害が起こり、立つ、歩く機能等が低下する「ロコモティブシンドローム」のこと。
フレイル: 加齢とともに低栄養や筋肉量の低下などが重なり、体力が落ちて運動量が減り、さらに筋肉量が落ちる悪循環に陥る状態です。健常と要介護の間。



鮭と合わせてカルシウムの吸収をアップ!

鮭とブロッコリーのキッシュ風

材料 4人分(直径18cm型) (1人分)251kcal、カルシウム174mg、塩分1.5g

鮭……………2切れ
(骨皮を除き一口大に切り、塩・こしょう各少々をふる)

たまねぎ(1cm角切り)……………1/4コ
ブロッコリー(小房に分ける)……1/4コ

A 塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

B 牛乳……………180ml(1本)
卵……………4コ
ピザ用チーズ……………50g
バター……………10g
塩・こしょう……………各少々

1 材料を炒める

フライパンにバターを溶かして鮭、たまねぎ、ブロッコリーを炒め、油が全体に回ったら、**A**を加えて炒める。

2 卵液を作る

ボウルに**B**を入れて溶きほぐし、塩・こしょうを混ぜる。

3 オーブンで焼く

耐熱皿に**1**と**2**を入れ、チーズを散らし200℃のオーブンで15分焼く。

2021
January

1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 元日 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 成人の日 友引	12 先負	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						

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。

2021
February

2

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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 建国記念の日 大安	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 天皇誕生日 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	1	2	3	4	5	6

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。



ビタミンCいっぱいのフルーツを添えて

バターミルクパンケーキ ベリーソース

材料 2人分(14枚分) (1人分)535kcal、カルシウム212mg、塩分1.5g

牛乳……………180ml(1本)
酢……………大さじ1/2

A 溶かしバター……………20g分
卵……………1コ
砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

B 小麦粉……………130g
ベーキングパウダー……………小さじ1
ベーキングソーダ(重曹)……………小さじ1/2
いちご(5mm幅輪切り)……………6粒

C ブルーベリー……………12粒
メープルシロップ……………大さじ3
ミント、サラダ油

1 牛乳と酢を合わせる

ボウルに牛乳と酢を入れてひと混ぜし、20分置く。

2 生地を作る

別のボウルに**A**を入れて溶きほぐし、**1**を加え混ぜ、**B**をふるい入れてさらに混ぜる。

3 フライパンで焼く

フライパンを中火で熱し、油を薄く塗り、**2**を直径8cmくらいに流し入れる。表面に気泡が出てきたら返して火を通す。残りも同様に焼き、皿に盛り、和えた**C**をかける。最後にミントを飾る。



最後の1滴までお腹にやさしい

春キャベツと帆立のミルク煮

材料 2人分 (1人分)159kcal、カルシウム208mg、塩分1.8g

キャベツ……………	1/2コ(400g)	A	牛乳……………	180ml(1本)
(5cmざく切り)			かたくり粉……………	大さじ1
ホタテ缶……………	小1缶(65g)		塩……………	小さじ1/3
マッシュルーム缶(スライス)			こしょう……………	少々
	小1缶(85g)		粗挽き黒こしょう	

1 材料を下煮する

フライパンにキャベツ、ホタテ、マッシュルームを缶汁ごとに加え、ふたをして強火にかける。煮立ったら中火にし、7～8分煮る。

2 牛乳を加えて煮る

塩・こしょうで味を調えたら、混ぜておいた A を加え、かき混ぜながら煮立てる。

3 盛り付ける

器に盛り、黒こしょうをふる。

2021
March

3

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負 春分の日
21 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	1	2	3

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。

2021
April

4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	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 先負	13 仏滅	14 大安	15 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 昭和の日	30 先負	1

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。



炒めた野菜の栄養たっぷりミルク出汁

ミルクちゃんぽん

材料 2人分 (1人分)619kcal、カルシウム269mg、塩分4.2g

たまねぎ(1cm幅くし切り) ……	1/4コ	シーフードミックス……………	50g	
にんじん……………	1/4本	冷凍うどん(細め)……………	2玉	
(4cm長さ短冊切り)		酒……………	大さじ1	
もやし……………	1/2袋	A	塩……………	小さじ2/3
絹さや……………	10枚		しょうゆ……………	小さじ1
きくらげ(乾燥)……………	8g	牛乳……………	360ml(2本)	
(水でもどして一口大に)		ごま油……………	大さじ1	
豚肉(薄切り)……………	100g	塩・こしょう		
(2cm幅に切る)				

1 材料を炒める

鍋にごま油を熱し、豚肉を入れ、塩・こしょうをふる。にんじん、きくらげ、たまねぎ、もやしを加えて炒める。

2 シーフードを加えて煮る

全体に油がまわったら酒とシーフードミックスを加える。

3 牛乳、うどんを入れて煮る

煮立ったら、うどん、牛乳、絹さや、Aを加える。再び煮立ったら火を止め、器に盛る。



食物繊維もしっかりとれる健康おやつ

ミルクくず餅風

材料 2人分 (1人分)227kcal、カルシウム211mg、塩分0g

A	砂糖	10g	B	きな粉・すり白ごま	各大さじ2
	かたくり粉	30g		黒蜜	適量
	牛乳	180ml(1本)			

1 生地を練る

小鍋にAを入れて中火にかける。煮立ったらへらで練り混ぜ、弾力が出てきたら弱火にしてさらに2分なめらかになるまで練る。

2 バットに広げて冷ます

15×13cmくらいのバットにオーブンペーパーを敷き、その上にBの半量を広げ①を入れる。上から残りのBをかけてまぶし、粗熱をとる。

3 切って盛り付ける

冷めたらキッチンバサミで食べやすい大きさに切り、皿に盛り、黒蜜をかける。

2021
May 5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1 仏滅
2 大安	3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	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 先負
30 仏滅	31 大安					

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。

2021
June 6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 赤口 世界牛乳の日	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	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 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1	2	3

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1日は世界牛乳の日！

牛乳への関心をもって、酪農や乳業の仕事を多くの方に知っていただきたい。という思いを込めて、国連食糧農業機関(FAO)が2001年に制定したのがこの「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。2007年には日本でも日本酪農乳業協会(現Jミルク)が6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。世界で生産されるミルクの量は年間8億トン、牧場の数は約1億戸に上ります。それぞれの牧場では、牛の妊娠や出産、子育てなどを手伝い、命に寄り添う「共生」によってミルクをいただいています。牛乳月間は栄養たっぷりおいしい牛乳を分けてくれる牛たちに感謝し、いつまでも良い関係が続けていけるようにしたいですね。



食欲のない日はスープで栄養補給

パプリカ冷製ポタージュ

材料 2人分 (1人分)93kcal、カルシウム112mg、塩分0.7g

パプリカ(赤).....1コ	牛乳.....180ml(1本)
(タネとヘタを取ってざく切り)	塩.....小さじ1/5
たまねぎ.....1/4コ	こしょう.....少々
(繊維を断つように1cm幅に切る)	セルフィーユ.....少々
水.....1/3カップ	

- 1 材料を煮る
- 鍋にパプリカ、たまねぎ、水を入れ、火にかけ、ふたをして7～8分煮て火を止める。
- 2 ミキサーにかける
- ①の粗熱が取れたらミキサーにかける。なめらかになったら牛乳とAを加えて混ぜる。
- 3 冷蔵庫で冷やす
- ②を冷蔵庫で冷やしたら、器に注ぎ、セルフィーユを飾る。

2021
August

8

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 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日	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	1	2	3	4

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。

2021
July

7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	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 海の日	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	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。



トマトペーストで時短＆夏パテ対策

ミルクチキンカレー

材料 2人分 (1人分)500kcal、カルシウム150mg、塩分3.3g

鶏むね肉(皮なし).....1枚	牛乳.....180ml(1本)
(一口大のそぎ切り)	バター.....10g
トマトペースト.....大さじ1	ごはん.....300～400g
カレー粉.....大さじ2	パクチー(好みで).....適量
おろしにんにく.....1かけ分	
おろししょうが.....1かけ分	
おろしたまねぎ.....大さじ1	
塩.....小さじ1	
白ワイン(または酒).....大さじ1	

- 1 肉にスパイスを揉み込む
- 鍋に鶏肉とAを入れ、よく揉んで10分おく。
- 2 牛乳で煮る
- ①に牛乳、バターを入れて中火にかけ、煮立ったら弱めの中火で7～8分煮る。
- 3 盛り付ける
- 皿にご飯を盛り、②をかけてパクチーを飾る。



こした後の水分(ホエイ)は他の料理に使おう

牛乳ざる豆腐

材料 2人分 (1人分)189kcal、カルシウム316mg、塩分0.3g

牛乳	540ml(3本)	A	スプラウト(長さを3等分に切る)	10g
酢	50ml		細ねぎ(斜め薄切り)	2本
			みょうが(千切り)	1本

1 牛乳を温め、酢を加える

鍋に牛乳を入れ中火にかけ、時々混ぜながら沸騰寸前まで温めたら、火を止める。酢を入れて軽く混ぜ、5分おく。

2 ふきんで液をこす

ざるにふきんをかけ、1を入れて15分ほどおいて水けを切る。

3 盛り付けて薬味を添える

器に2を盛り、混ぜたAをのせる。好みでしょうゆをかける。

2021
September

9

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	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 敬老の日	21仏滅	22大安	23赤口 秋分の日	24先勝	25友引
26先負	27仏滅	28大安	29赤口	30先勝	1	2

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。

2021
October

10

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1友引	2先負
3仏滅	4大安	5赤口	6先負	7仏滅	8大安	9赤口
10先勝	11友引 スポーツの日	12先負	13仏滅	14大安	15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						

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。



もち麦の食物繊維はダイエットの強い味方

もち麦リゾット

材料 2人分 (1人分)272kcal、カルシウム96mg、塩分1.8g

もち麦	50g	塩	小さじ1/2	
(洗ってざるに上げておく)		こしょう	少々	
にんにく(みじん切り)	1かけ	オリーブ油	大さじ1	
A	生しいたけ(1cm角切り)	粉チーズ	大さじ2	
	マッシュルーム(1cm角切り)	B	水	1/2カップ
	エリンギ(1cm角切り)		白ワイン	大さじ2
牛乳	180ml(1本)	黒こしょう	適量	

1 材料を炒める

フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。ピチピチしてきたらAともち麦を加えて炒める。

2 牛乳を加えて煮る

1に牛乳とBを加え、弱火で10分煮たら塩・こしょうを加え、粉チーズの半量を混ぜ入れる。

3 盛り付ける

皿に盛り、残りの粉チーズをかけて黒こしょうをふる。



カルシウム満点のヘルシーおつまみ

牛乳れんこん餅

材料	4人分	(1人分)304kcal、カルシウム146mg、塩分0.9g	
白玉粉	200g	きくらげ(乾燥)	5g
牛乳	180ml(1本)	(水でもどして細切り)	
れんこん	小1節(150g)	塩	小さじ1/2
(すりおろす)		サラダ油	大さじ2
桜えび(乾燥)	15g	酢、しょうゆ、練りからし	適量

1 材料を混ぜる

ポウルに白玉粉、牛乳を入れて、潰すように混ぜる。さらに、れんこん、桜えび、きくらげ、塩を入れて練り混ぜる。

2 卵焼き器で焼く

卵焼き器に油大さじ1を入れて熱し、❶を入れバット等でふたをして弱めの中火で裏返せるくらいまで8～10分焼く。返して、縁から油大さじ1を回し注ぎ、さらに8分焼く。

3 切って器に盛る

切って器に盛る。からし、酢じょうゆを添える。

2021
November

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 仏滅	6 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 勤労感謝の日	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先負	29 仏滅	30 大安	1	2	3	4

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。

2021
December

12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 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 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	1

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。



カラダの中からホッとするおいしさ

かぼちゃグラタン

材料	4人分	(1人分)253kcal、カルシウム158mg、塩分1.0g		
かぼちゃ(3cm角切り)	1/4コ	こしょう	少々	
ブロックベーコン	50g	A	パン粉	1/2カップ
(1.5cm角切り)			粉チーズ	大さじ2
たまねぎ(薄切り)	1/2コ		オリーブ油	大さじ1
牛乳	360ml(2本)		オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3			

1 材料を炒めて、煮る

鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。しんなりしたらかぼちゃと牛乳を入れ15分煮込み、塩とこしょうで味を調える。

2 耐熱容器に入れる

❶のかぼちゃをフォークなどで軽くつぶしてから、耐熱容器に入れる。

3 オーブンで焼く

❷の上に[A]をまんべんなく広げたら、軽く押さなじませる。220℃のオーブンで約20分焼く。

藤井 恵先生にお聞きしました！

毎日の献立に役立つ 栄養のはなし



藤井 恵

料理研究家・管理栄養士

女子栄養大学栄養学部卒業。大学在学中からテレビ番組の料理アシスタントを務める。卒業後もCFフードコーディネーター、料理家アシスタントに従事する。長女出産後より5年間専業主婦を経て、30歳でテレビのフードコーディネーターとして仕事に復帰。以来、雑誌・書籍・テレビ・新聞・広告・イベント・講演会で幅広く活動中。家族の元気は食卓から、という信念のもと、作りやすく、おいしい、栄養バランスのとれたレシピ提供をモットーとしている。著書に「50歳からのからだ整え2品献立（主婦と生活社）」「藤井弁当ーお弁当はワンパターンでいい!（学研プラス）」など多数。

ご存知のように牛乳は、良質なたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミン、カルシウムなどのミネラルをバランスよく含む食品です。特に牛乳のカルシウムは他の食材のカルシウムに比べてからだに吸収されやすく、不足しがちなカルシウムを補うのにとっても効率がよいことがわかっています。

ミルクカレンダーでは、牛乳以外にも健康に役立つ栄養素を豊富に含む食材を積極的に使っています。代表的なものをご紹介しますので、毎日の献立を考えるときの参考にしてください。

おまけ情報

9月 こした後の「ホエイ(乳清)」の使い方

牛乳豆腐を作る際に出た水分を「ホエイ(乳清)」と言います。良質なたんぱく質、必須アミノ酸など、体に欠かせない栄養素が多く含まれています。捨てたりせずにフルーツジュースや甘酒に混ぜたり、煮物に使ったり、有効に使いましょう。



まず、はじめに紹介したいのが、カルシウムの吸収をよくするビタミンDです。血液中のカルシウムのバランスを調整する働きもあるので骨の健康を保つには欠かせない栄養素です。動物性では鮭・いわし・さんまなどの魚類、植物性ではきくらげ・しめじ・エリンギなどキノコ類に多く含まれています。いずれも牛乳との相性もよく、また牛乳は魚の生臭さを消す働きもあるので良いことづくしです。カレンダーでは1月鮭、4月11月きくらげ、10月エリンギを使っています。



牛乳を料理に使うときは、ビタミンCを含む食材と一緒に合わせるのもおすすめです。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助けて肌の健康を保つことから美容のビタミンとも呼ばれています。カゼなど感染症に対する免疫を高めることも知られていて、果物や野菜に多く含まれています。カレンダーでは2月いちご、7月赤パプリカ、11月れんこんを使っています。

加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、赤パプリカでは緑のピーマンの約2倍のビタミンCが含まれています。料理に使うと彩りもよくなるので、ぜひ使ってみてください。

免疫力を高めて強いからだをつくるには4月にんじん、12月かぼちゃに代表される緑黄色野菜に含まれるβカロテンも忘れてはいけません。体内ではビタミンAに変わって強い抗酸化作用をもち、免疫を高め、肌や粘膜を丈夫にする働きがあります。脂溶性なので油で炒めると効率よく摂取できます。



特にかぼちゃの皮には身よりも多くのカロテンが含まれていますので皮ごと食べるようにしたいですね。1月ブロッコリー、7月赤パプリカにもたくさん含まれています。濃い色の野菜とおぼえておきましょう。



8月のトマトに多く含まれるリコピンはカロテンの仲間です。抗酸化作用が強く、カゼや感染症予防、美肌への働きが期待されます。加熱によって吸収率がよくな

りますのでカレーやシチューなど煮込み料理がおすすめです。さらにトマトペーストなどの加工品は生トマトよりもリコピンをはじめトマトの成分が濃縮されています。少量でもたくさんの栄養を摂取できるので、上手に活用してください。



生活習慣病予防の観点からは、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも十分にとりたい栄養素です。7月赤パプリカ、12月かぼちゃの他、ナッツ類、植物油などに多く含まれています。抗酸化作用によって血管の老化を防ぎ、血液の流れをよくします。その結果、高血圧や動脈硬化など生活習

慣病の予防にもつながります。また、血行がよくなることで肌の調子も整いますから、美容が気になる方はきちんと取るようにしましょう。



牛乳にはお腹の調子を整える働きがありますが、同じく腸内環境を整えて便秘解消に働く食物繊維と合わせるとさらに効果的です。

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維には糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑える働きがあり、ダイエット中の方には強い味方になります。さらにコレステロールの

排出を助ける作用もあるので生活習慣病などの予防にもつながります。不溶性食物繊維には便のかさを増やし、大腸を刺激して排便をスムーズにします。穀類、豆類、芋類の他、わかめ、昆布などの海藻類に多く、今回は5月きな粉、10月もち麦、11月れんこん、12月かぼちゃを使っています。



最後に、胃の粘膜を守ったり消化を助けるビタミンUを紹介しましょう。3月のキャベツに豊富に含まれています。加熱すると煮汁にビタミンUが流れますので、スープにして丸ごと食べるとムダがありません。

牛乳で作る！簡単おすすめドリンク (1人前)

01 シナモンしょうがアイスミルクティー

シナモンスティック……1/2本
(半分に折る)
おろししょうが……1かけ分
紅茶……大さじ1/2
砂糖……大さじ1
水……1/2カップ
牛乳……1/2本
氷……適量



小鍋にAを入れて弱火にかけ5分煮る。氷をたっぷり入れたグラスに、こし入れて混ぜる。最後に牛乳を静かに注いで、2層にする。

02 コーンミルク

クリームコーン……90g
牛乳……1/2本
塩・こしょう……各大さじ1
パセリ(みじん切り)……少々

器にコーンと牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜ、パセリをふる。温めた牛乳でも、冷えた牛乳でもOK。



03 マンゴーラッシー

牛乳……1/2本
プレーンヨーグルト……100g
マンゴージャム……大さじ2
ミント

牛乳、ヨーグルト、ジャムをよく混ぜて、ミントを飾る。



04 黒糖ラムレーズンミルク

黒糖(粉状)……大さじ1/2
ラム酒漬けレーズン(市販)……大さじ2
牛乳……1本

材料をすべてカップに入れて、電子レンジで600wで1分間加熱し、よく混ぜる。



05 甘酒ミルク

甘酒(ストレート)……50ml
牛乳……1本
酢……小さじ1

材料をすべて混ぜる。





牛乳がご家庭に届くまで

全国には1万5700戸の酪農家があり、約132万頭の乳牛が飼育されています。毎日搾られる生乳は厳格な検査を経て工場等へ運ばれ、必要な殺菌処理を施され、おいしい牛乳となって皆さまのご家庭へ届けられます。

牧 場



広大な牧草地だったり、小さな牛舎だったり。さまざまな牧場で、酪農家は地域それぞれの特徴や乳牛の種類に合わせた飼育方法で大切に牛を育てています。生乳は生きている動物による農産物なので、季節によって牛乳の成分（乳脂肪分）や風味が微妙に変わります。

搾乳・集乳



乳牛は毎日お乳を出しますので、搾乳（乳搾り）も毎日行われます。搾った生乳は温度管理された専用のタンクローリー（集乳車）でクーラーステーション（貯乳施設）や工場へ運ばれます。受け入れには、集乳車ごとに厳しく乳成分や乳質検査を行います。

牛乳工場



工場では必要な殺菌処理を行い、容器に充填されます。さらに、加工乳は生乳に乳製品を加えます。乳飲料では乳製品以外のもの（イチゴ味やコーヒー味あるいはビタミンや鉄などの栄養強化成分）が加えられます。

牛乳販売店



※学校給食は主に工場から直送

みなさまの より良い暮らしのために 牛乳の宅配ができること



いつも牛乳の宅配をご利用いただき、ありがとうございます。

全国の牛乳販売店では、牛乳、乳製品などを通して皆さまの健康づくりの一助となれるよう、日々の配達業務を行っています。

また、宅配という特殊性を活かして、地域見守り活動などの社会貢献にも参加しています。

牛乳屋さんを町で見かけたら気軽にお声掛けくださいね。

宅配ができること

1

新鮮な牛乳をお届け

宅配の牛乳は、飲みきりサイズが基本。毎回、新鮮でおいしい牛乳をお召し上がりいただけます。

2

付加価値の高い商品をお届け

牛乳以外に栄養強化や機能性乳飲料など宅配専用の商品をご用意しています。スーパーやコンビニ等では手に入らないものばかり。お好みに合わせてお選びください。

3

買い物の負担を軽く

お買い物に行った時も牛乳を買う必要がありません。大人数のご家族にこそおすすめです。

4

地域の見守り活動

牛乳販売店は地域の安全パトロール、独居の高齢者への声かけ、児童の登下校の見守りなど、地域に根付いた活動をしています。

詐欺の決まり文句にご用心！

電話でもメールでも、びっくりする話が舞い込んだら、まず深呼吸。パニックになったまま行動するのは危険です。また、相談することは恥ずかしくありません。自分一人で解決しようと抱え込んだりせず、信用できる人や警察、消費生活センターなどに相談しましょう。

消費者ホットライン **188** イヤヤ 全国共通で身近な消費生活センターや消費生活相談窓口につながります。



「キャッシュカードを預かります」「本人確認のため暗証番号を」

給付金の手続きにキャッシュカードの交換が必要等と電話があり、すぐ後に「なりすまし犯」がカードを騙し取りに来る詐欺です。本物の金融機関等がキャッシュカードを預かったり、本人確認のために暗証番号を聞くことはありません。

「ATMで給付金（還付金・助成金）の手続きを」

公的なお金が、ATMを操作して入金されることは絶対にありません。「キャッシュカードを持ってお近くのATMへ」「ATMに着いたら、こちらに電話をかけてくださいね」も詐欺です。



「水道管がコロナウイルスで汚染されています」「すぐに消毒が必要です」

電話をかけてきて、根拠のない噂で不安を煽り、住所や家族構成、マイナンバーなど個人情報を聞き出す悪徳業者がいます。