北海道は酪農王国！

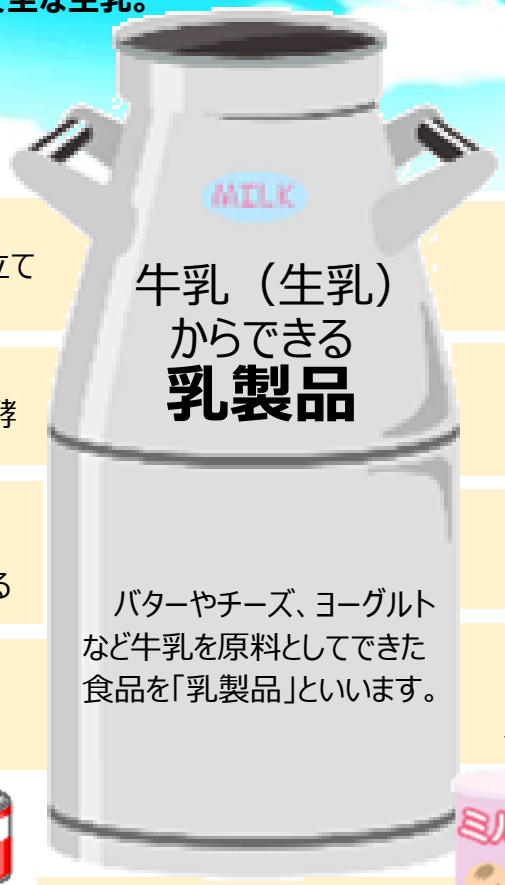
北海道は広い大地からおいしい牧草がたくさんとれて、きれいな水にも恵まれています。
他の県にくらべ、涼しくて湿度の低い北海道は、暑さに弱く寒さに強い乳牛（ホルスタイン）にとって居心地のいい土地のようです。
道内の酪農家 1 戸あたりが飼育している乳牛の数は 121.1 頭で、都府県平均の 2.3 倍。生乳の生産量は 389 万トン、全国の 52.9%を占めています。
酪農技術の改善も進み、北海道の生乳は世界でも高いレベルです。
乳牛を飼うのに最適な気候・風土。そこでのびのび育つ牛。そして最新の技術で生産される安全な生乳。
それを原料として、北海道ではさまざまなおいしい乳製品が生産されています。

牛乳の栄養

牛乳は身近な食品として、子どもからお年寄りまで親しまれている食品です。

牛乳は、人が生きるために必要な三大栄養素のたんぱく質・脂質・炭水化物と、カルシウムなどのミネラルやビタミン A・B2 などを豊富に含んでいます。含まれているこれらの栄養素は、お互いを消化吸収しやすいように働いています。

牛乳アレルギーの方は、牛乳のかわりに小魚や海藻・青菜などで必要な栄養素をしっかりとりましょう。



牛乳（生乳）からできる
乳製品

バターやチーズ、ヨーグルトなど牛乳を原料としてできた食品を「乳製品」といいます。

アイスクリーム
砂糖などを加え泡立て凍らせる

ヨーグルト
乳酸菌や酵母で発酵

コンデンスミルク（練乳）
煮つめて砂糖を加える

エバミルク（無糖練乳）
煮つめる

生クリーム
温めて分かれた脂肪の多い部分

チーズ
乳酸菌や酵素などで固める

全粉乳
水分だけを除く

脱脂粉乳（スキムミルク）
水分と脂肪分を除く

バター
生クリームをよく振ってできる固形部分

牛乳が苦手な方も食べられる

おすすめ牛乳レシピ　鮭缶の炊き込みごはん

材料４人分）

米	２合
ニンジン	50g
ショウガ	15g
鮭水煮缶	１缶（90g）
（A）	
牛乳	200ml
酒	大さじ１
しょうゆ	小さじ２
みりん	小さじ２

作り方）

1. 米をといで、ザルにあけておく。
2. ニンジンとは千切り、ショウガは皮をむいてすりおろす。
   鮭缶は鮭と缶汁を分けておく。
3. 炊飯器に米と鮭缶の缶汁、（A）の調味料を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加える。
4. ３にニンジン、ショウガ、鮭をほぐして入れ、通常どおりに炊く。

※ お好みで、三つ葉・水菜・青シソ・小ネギなどをトッピングするときれいですよ！

手づくりしてみよう！

カッテージチーズ

材料）和え物・サラダ用４人分
牛乳　・・・300ml
レモン汁・・・大さじ１と２分の１

1　鍋に牛乳を入れ、温める。鍋のふちに泡が出てきたら火を止める。レモン汁を加え、ヘラでゆっくり大きくかき混ぜる。
2　2~3 分置いて固形分と水分に分離したら、キッチンペーパーを敷いたザルにあげ、絞って水切りする。
3　カッテージチーズ（固形分）のできあがり。

カッテージチーズは、柔らかく優しい味のチーズです。
パンにのせたり、お肉で巻いたり、サラダやあえものでもおいしくいただけます。
日持ちはしないので、作ったその日のうちに食べましょう。

作る過程で出た水分は乳清(ホエイ)といい、たんぱく質やビタミン・ミネラルを含む栄養価の高い食品です。
ホエイは、カレーやトマト料理の他、飲料や料理の下処理にも使えます！
捨てずに、利用してみましょう♪

参考）　北海道農政部　http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/tss/#competent
農水省子供の食育　https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/power07.html
札幌市西区ホームページ　https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/uchidetukurouuchidetabeyou.html
札幌市白石区ホームページ　https://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/health/uchidetsukuro-uchidetabeyo-shiroishi/withmilk.html
熊本県酪農業協同組合連合会　https://www.mothers.or.jp/edument/milk/milk-product.html
日本乳業協会　https://www.nyukyou.jp/dairy/index.php?rm=4&qa_id=429

札幌市保健所健康企画課　（011）676-5156