

牛乳の健康効果

感染予防

牛乳の、ラクトフェリンと呼ばれるたんぱく質や乳糖の中の成分には、病気の感染を防ぎ、人体に入った細菌が増えるのを抑え、体の免疫力を高める効果があることが知られています。



血圧改善

カルシウムには、塩分の摂り過ぎによる血圧の上昇を抑える働きがあります。食塩を構成するナトリウムの摂り過ぎが起す血圧の上昇を抑えるには、吸収の良い牛乳のカルシウムは理想的といえます。また、牛乳のたんぱく質には、血管を、弾力性豊かにし、しなやかにする効果もあります。



鎮静作用

牛乳のたんぱく質に含まれる、トリプトファンという物質には、弱い催眠作用があります。また、たんぱく質が分解されると、鎮静作用がある物質もできます。特に寝る前の一杯の牛乳と軽い運動が、イライラした精神状態を落ち着かせるだけでなく、心地よい眠りに導いてくれます。



飲む時間と期待できる効果



朝

睡眠の質の改善

朝のうちに摂取しておくことで夜に栄養が十分に供給され、眠りにつきやすくなると考えられています。

夕

骨の健康維持

骨にカルシウムが蓄積されやすい時間帯は夜であるため、夕方に牛乳を飲むと骨の健康の維持に役立ちます。

夜

疲労改善

筋肉の回復に必要なアミノ酸が、牛乳から良質なたんぱく質をとることで、運動後の筋肉の回復を助ける働きが期待できます。

牛乳1本(200ml)の栄養素
エネルギー…138kcal
たんぱく質…6.8g
脂質…7.8g
炭水化物…9.9g
カルシウム…227mg
ビタミンA…80μg
ビタミンB1…0.08mg
ビタミンB2…0.31mg
(五訂日本食品標準成分表より)

1日目安
1〜2本

牛肉の健康効果

免疫力向上

牛肉に含まれているたんぱく質が免疫細胞や、免疫にかかわる酵素の材料となり、免疫力の向上が期待できます。

精神安定効果

トリプトファン、フェニルアラニンは必須アミノ酸のひとつで、抑うつ症状を解消し精神を安定させたり、やる気を引き出すセロトニン、ドーパミン、アドレナリンを作り出すサポートをします。

目の健康

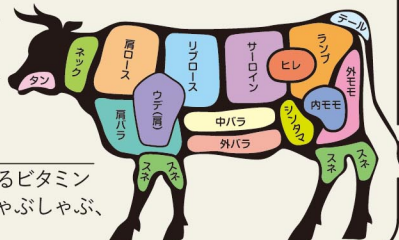
牛肉に含まれているビタミンAの主成分であるレチノールには、目の粘膜を健康に保つ働きがあります。

骨の健康

ビタミンKは骨の中にあるたんぱく質を活性化し骨の形成を促します。

牛肉の部位と特徴

- ヒレ **特徴** タンパク質や鉄分を多く含み、血液を作るビタミンB12が多い。
食べ方 カツ、ステーキ、ローストビーフなど
- モモ **特徴** タンパク質と鉄分が豊富で、脂肪燃焼を助けるL-カルニチンが豊富(内モモ:脂肪分が少なく、柔らかい 外モモ:キメが粗く、固め) **食べ方** 両モモとも、煮込み料理に適している。内モモ:すき焼き、ローストビーフ 外モモ:ポトフ、スープ、シチューなど
- リブローズ **特徴** 脂質、ビタミンB6や亜鉛が豊富。 **食べ方** ステーキなど
- レバー **特徴** レバーは部位でなく、牛肉の肝臓の部分。鉄分とビタミンが豊富。
食べ方 串焼き、焼き肉など
- サーロイン **特徴** 高級部位。きめ細やかさと柔らかさの最高級品 **食べ方** ステーキ
- バラ **特徴** 脂肪と赤身が層を成す。亜鉛や一価不飽和脂肪酸が豊富。 **食べ方** すき焼き、焼き肉など
- 肩ロース **特徴** 糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の含有率が高い。脂肪が適量。 **食べ方** しゃぶしゃぶ、すき焼き、炒め物、焼き肉など



林修先生と学ぶ みんなの食料安全保障

世界情勢の激変で、日本の「食」のリスクが拡大しています。

日本の食料自給率は、わずか38%※。食料の約6割を、輸入に頼っているのです。そして今、日本の「食」は、ウクライナ情勢という新たなリスクに直面し、世界の食料価格の高騰に、さらに拍車がかかっています。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではないでしょう。

※2021年・カロリーベース



JAグループサポーター 林修

日本の「食」と「農」を支え、未来につなぐ「国消国産」。

では、いざという時に食料が不足しないためにはどうすればよいのでしょうか。その答えを、JAグループは「国消国産」として提唱しています。「国消国産」とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけ、その「国」で生「産」する、ということです。

適正な価格で「国消国産」を進める。それが「みんなの食料安全保障」。

生産資材の高騰が続く、日本の農業は苦境に立たされています。

世界情勢の変化は今、農業の現場に、大きな問題をもたらしています。肥料、家畜の餌、燃料などの資材価格の高騰が、経営を直撃しているのです。このままでは農業を続けることが難しいという、生産者の皆さんの深刻な声も聞こえてきます。

生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐために、私たちもまた意識を変えていくことが求められています。できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、私たちにできる「国消国産」の実践であり、日本の生産者を応援することにつながります。それが私たち「みんなにできる食料安全保障」と言えるでしょう。

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

www.ja-kitaharuka.or.jp/

JA北はるか
コミュニティ誌
2023 vol.4

Vol 4

晴る
ばる
COMMUNITY PAPER



何がついてくるの?

牛の耳には耳標(じひょう)が1頭1頭付けられています。10ケタの番号により(個人情報につき写真は番号を消しています)、インターネットで生年月日や育てられた牧場、牛の品種などの情報を知ることができます。人間で例えると「マイナンバー」のようなものです。

個体識別情報検索

JA北はるかの酪農・畜産について

畑に雪が残っている時期ですが、乳牛から搾乳によって生乳を出荷する「酪農」と肉牛を育成、肥育し出荷する「畜産」は冬場の期間も休みなく1年間生産されています。

昨年は肥料の原料を多く輸出しているロシアや中国の輸出規制により、過去に前例のない肥料の価格高騰がありました。更に酪農・畜産業に痛手となったのは止めることができない飼料代の値上げです。燃料価格の高騰による海上運賃の値上げや円安が原因となっており、「これまでの経営で一番厳しい1年」と多くの生産者が振り返っておりました。

今号では生乳と牛肉の出荷に至るまでの流れを掲載いたします。地域の酪農・畜産業に興味を持っていただき、乳製品や牛肉の消費拡大に繋がることを祈願し、巻頭の挨拶とさせていただきます。

生乳

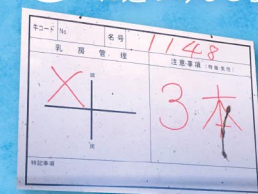
牛の乳を搾ることを「搾乳」といい、朝と夕方の2回行われます。搾乳作業を休んでしまうと乳房が張ってしまい病気になってしまうため酪農家さんは毎日が「収穫日」となります。

1 搾乳の流れは、はじめに清潔なタオルで乳頭をきれいに拭きます。乳頭にばい菌が入ると「乳房炎」という病気になってしまい、搾った生乳の質が悪くなってしまうため、牛の寝床と乳頭を清潔に保つことが大事です。



※上部のカウンターで搾った量がわかります。この牛は24.7kg搾りました。

2 次にミルカーと呼ばれる搾乳機を装着します。ミルカーは吸引力があるので4本の乳頭に近づけると写真のように装着できます。乳頭4本あるうちの1本が乳房炎になっている場合は残りの3本を搾ります。撮影した牧場では看板を設置して搾らない牛や搾ってはいけない乳頭を管理しています。



3 搾乳が終わると乳頭を消毒します。乳房の張り具合や日頃に出ている乳量を参考にしてミルカーを外します。搾られた生乳は上部のパイプを通して1カ所に集められます。



4 搾りたての生乳は湯気が出るほどあたたかいです。バルククーラーに集めて4℃まで下げ、安全に保存します。このクーラーの容量は5,000ℓで、2日で満杯となるので、2日に一回集乳車が来て、様々な検査をクリアして出荷となります。ミルクローリーは町内の酪農家さんを数件集乳して1車分となります。乳業メーカーで再度検査が行われ、様々な工程を経て「牛乳」や「乳製品」として家庭に流通します。



検査項目

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1.乳温(4℃~5℃) | 4.アルコール(タンパク質の安定性検査) |
| 2.視覚・嗅覚(異物混入、異臭の有無) | 5.比重検査(1.030~1.032) |
| 3.味覚(苦味・酸味・淡味・塩味) | |

エサについて

牛が毎日食べるエサ(飼料)は大きく2種類に分けられます。1つは人間で例えるとご飯やパン等の「主食」となる乾草(乾かした牧草)やサイレージ(発酵させた牧草やとうもろこし)等の粗飼料、2つ目は「おかず」となるトウモロコシや大麦などの穀類、油粕、米ぬか、ふすまなどを混ぜて与える配合飼料です。乳牛は1日に水50~60ℓ飲み、エサを約30~40キロ食べ、満腹になったらゆっくり休む「飲んで、食べて、ゴロリ」と過ごせる環境が牛の体調や良い生乳となるキーワードとなります。

肉牛も牧草と配合飼料を食べて育ちますが、乳牛と比べて水を飲む量は少なめです。太らせるためにただ量を多く与えればよいというものではなく、牛の月例ごとに成長する部位が変わるため、時期を考慮してエサの成分を微調整しながら育成しています。



肉牛

ホルスタイン種のオス牛や黒毛和種との交雑種(F1)、黒毛和種などお肉になる牛はJA北はるが管内で約8,000頭飼育されています。肉牛生産者は大きく分けて3種類に分けられます。

1 繁殖農家

管内では全て黒毛和種生産者。人工授精や受精卵移植によって母牛から生まれた子牛を8~10カ月飼育し、体重約300キロ(以下、素牛「もとうし」)で市場に出荷。めす子牛は血統や体形によっては次世代の母牛として育成を続ける。



3 肥育農家

素牛を購入し体重を約750~900キロまで太らせます。ホルスタイン種は約15カ月、黒毛和種は約22カ月と長期間育成し、出荷します。

お肉になる子牛は約2週間~2カ月で毎週開催されている家畜市場へ出荷されます。育成農家はここで買いたい牛をセリで落し、牧場へ持ち帰り育成します。



豆知識

1頭のセリにかかる時間は約10秒!1日で約300頭販売されます。※(4月~12月までのホクレン中央家畜市場での頭数(旭川市))

育成農家は牛が小さい頃はハッチと呼ばれる牛小屋で飼育し、大きくなったら郡飼いで大きさを揃えて管理しています。マスの中では水も飲めるようになっており、夏場は涼しい風を当てたり、冬場は子牛に暖房を当てたりジャケットを着せるなど工夫しています。



豆知識

オス牛は3~5カ月で去勢(精巣を取り除く)が行われます。肉質を柔らかくすることや牛同士の競合を減らす効果があります。

2 育成農家

酪農生産者から生まれたホルスタイン種のオスや和牛との交雑種(F1)を家畜市場などで購入し繁殖農家同様子牛を素牛として市場に出荷。



肥育農家は素牛を家畜市場や育成農家から購入し栄養価の高いエサを与えて太らせます。出荷直前になると、太りすぎて起き上がることができず死んでしまう牛もいるため注意して観察します。肉牛の一生は畜種で出荷時期が異なりますが長くても3年弱となります。



豆知識

家畜車で移動する牛は距離によっては体重が移動前後で10kg~30kgも減ることがあります。



と畜された牛は枝肉としてセリが行われ、落札した仲卸業者が骨を取り除き、サーロインやバラ等の部分肉に分割し、精肉店やスーパー等へ販売します。部分肉をスライス・切身・挽肉等に加工し販売され、各家庭でおいしい料理となります。

