

「ミルク」で起こすミラクル



熊本の魅力は再発見するには、まず地元から。私たちの住むこのまちにも、普段の生活の中で気づいていない魅力がたくさん隠れています。合志市は人口が増え続ける住宅地である一方で、緑の田畑が広がる農業地帯という面も持っています。そんなわがまちで生産された農産品の一つである「ミルク」。関連特集では、牛乳について取り上げてみました。

地元の酪農家は語る



嶋田 昭一さん(上庄)

本市は県下有数の酪農地帯です。菊池市や阿蘇市などに比べると、あまりそのイメージでは知られていませんが、乳用牛の飼育頭数は県下2位を誇り、生乳出荷農家数は県内の1割を超えます。

しかし、近年の消費者の食習慣の変化や、少子化による牛乳の消費量の低迷のため、市内の酪農家にとっては大変厳しい情勢となっております。そこで、地元で頑張っている酪農家の嶋田昭一さん(上庄)にお話を聞きました。

また、皆さんが知っているようで実はあまり知らない牛乳の秘密と、牛乳が起こしてくれる「ミラクル」をご紹介します。

酪農は高校を卒業後に、畜産試験場で勉強してから、昭和49年に始めました。酪農の家に生まれついたので、自然と始めましたね。やっぱり動物好きでないとやっていけません。自然相手だから、口蹄疫のような病気が心配だし、天候によってエサ作りも大変です。酪農の将来に若い人たちは不安を感じているから、国がやりがいをもたせてほしいですね。

牛乳の消費という点では、昔に比べると宅配が減りましたね。各家庭で子どもが小さいうちは購入していても、大きくなるとやめてしまったり。でも、牛乳は子どもからお年寄りまで、家族みんなの飲み物なんです。消費を拡大するのは簡単なことです。みんなが毎朝コップ1杯の牛乳を飲むといんです。続けることで健康を保てるし、高齢になるほど効果が出てきますよ。



牛乳おいしいよ!

牛乳で骨を丈夫に!

一般的に、日本人にはカルシウムが不足していると言われていています。カルシウムは骨の成長に大きく関係し、高齢者に多い骨粗しょう症は社会問題となっております。

骨の健康状態は「骨密度」という指標で計りますが、20歳くらいでピークを迎え、年齢とともに少なくなっていくきます。成長期の子どものみならず、成人もカルシウムの摂取を心がける必要があります。

しかし、カルシウムはどんな食品にも多く含まれているわけではなく、吸収率の悪い栄養素でもあります。そこで見直されているのが牛乳です。牛乳に含まれるカルシウムの量は牛

肉や鶏卵に比べはるかに豊富で、コップ1杯(約200cc)の牛乳で1日に必要なカルシウムの約3分の1を補うことができます。

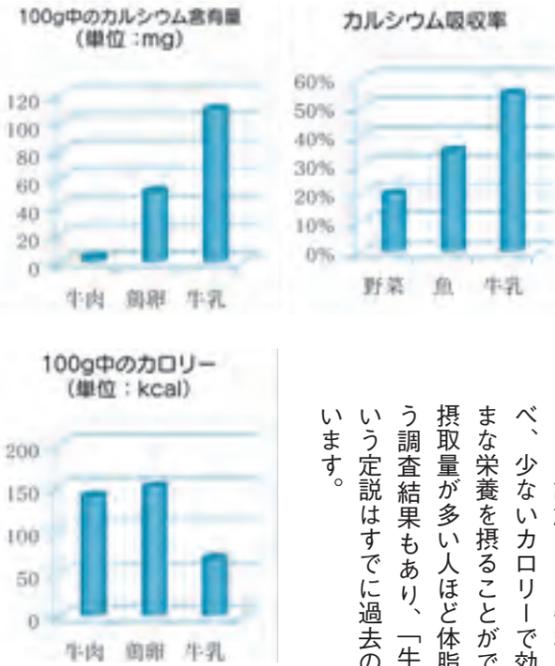
また、野菜や魚で摂取するよりも吸収率が高く、効率よくカルシウムを補給できます。

しかし、牛乳だけですべてを補えるわけではありません。食事全体のバランスが大切です。健康と栄養を考えた食品を摂取しようとするとき、牛乳はさまざまな栄養素を補うことのできる健康食品となるのです。

牛乳を誤解していませんか?

皆さんは、栄養価が高い牛乳のことを「カロリーが高いから飲むと太る」というイメージを持っていませんか? それは誤解です。牛乳は他の食品と比べ、少ないカロリーで効率よくさまざまな栄養を摂ることができます。牛乳摂取量が多い人ほど体脂肪が低いという調査結果もあり、「牛乳は太る」という定説はすでに過去のものとなっています。

牛乳と他の食材を比較してみましょう



あしがき

「くまもとサプライズ」は他県の人に熊本をPRするだけではなく、まずは地元の人たちが地域に対して当たり前と思っていることに魅力を再発見してほしいという小山さんの意図があります。

本市にも目立たないけれど優れた魅力はたくさんあります。それをまず住民のわたしたちが大切にできれば、と思えます。牛乳はその一つです。地元農家の皆さんが愛情込めて育てた牛たちのミルクだと思えば、食卓にあるいつもの牛乳がよりおいしく感じられるのではないのでしょうか? そして、そのミルクを飲み続けることで市民も農家も元気になってもらいたい。そんな素敵な「ミラクル」が、このまちに起こることを期待しています。 おわり

ホワイトカレー



牛乳 400cc

牛乳を使ってクッキング!

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
玉ネギ	1個
パプリカ(赤・黄)	各1個
にんにく	1片
ブロッコリー	1/4房
バター	20g
薄力粉	大さじ2強
カレー粉	小さじ1~2
牛乳	400cc
顆粒コンソメ	小さじ2
塩・コショウ	少々
生クリーム(好みで)	50~100cc

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、しっかりと塩・コショウをしておく。玉ネギ・パプリカも一口大に、ニンニクは薄切りする。ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
 - ② フライパンにバターを熱し、ニンニクを炒める。さらに、玉ネギを加え透き通るまで炒める。鶏もも肉を加え、しっかりと火を通す。
 - ③ ②に薄力粉・カレー粉を加え、全体からめるようにさっと混ぜる。混ぜながら牛乳を少しずつ加える。パプリカ・顆粒コンソメを加え、塩・コショウで味をととのえ、混ぜながら好みの固さになるまで煮込む。
 - ④ 仕上げに生クリーム・ブロッコリーを加える。
- ワンポイント**
辛さを出したいときは、白コショウなどの香辛料を加えるとよい。

意外と古い!牛乳の歴史

牛乳と日本人の歴史は意外と古く、飛鳥時代には王族などがすでに乳製品を口にしています。牛乳が庶民に広く飲まれるようになったのは明治以降です。戦後には学校給食に牛乳が登場し始め、農業形態の変化などにより乳業が発展し、消費量も増えていきました。今では一般的な食品となり、さまざまな料理やお菓子に使われ、製品としても親しまれています。

健康で美しい体づくり

牛乳は良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質は体の細胞や組織を作る材料になり、細菌や病原体から体を守る免疫細胞を作る材料にもなります。しかも、牛乳に含まれるビタミンAは皮膚の新陳代謝を促進し、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進させます。こうした働きが老化を防止し、美肌を保つと考えられています。