

# も一つと飲もう、も一つと健幸に



こうし  
PHOTOリポート  
vol.15

市内で酪農を営む松野牧場(群)。現在は約120頭の牛を育て、年間約760トンの生乳を出荷している。

祖父が昭和58年に牛14頭から始めた牧場で、現在は孫の佑哉さんと妻のあすかさんが、両親と一緒に経営している。4人の娘たちは毎日、牛舎を駆け回って楽しそうに遊ぶ。佑哉さんは「合志市の酪農家は跡継ぎがしっかり育っていて若い世代も多いです。私たちも同世代の酪農家で集まるとずっと牛の話。情報交換もしやすく、切磋琢磨し、牛の健康や生乳の質も高いレベルにあります」と話す。

しかし、酪農を取り巻く環境は厳しい状況にある。熊本酪農業協同組合の衛藤彰一組合長は「過去にも生産調整などで辛い時期があったが、昨年からの円安による飼料費を含めた生産資材の高止まりや、燃油・電気代の高騰による影響はかつてない規模です。全国的に離農する生産者も多く、このままでは牛乳の生産基盤を壊しかねない」と危機感をつのらせる一方、「私たち生産者は、消費者の皆さんに安全・安心な牛乳を届けるために日々仕事に励んでいます」と話す。

県内で生産される生乳は、主に飲用向けに出荷さ

れているため、牛乳を飲むことが酪農家の助けになる。

牛乳には、たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンがバランスよく含まれており、栄養の宝庫だ。また、カルシウムの吸収率にも優れた食品で、コップ1杯で1日に必要なカルシウムの3分の1が補え、子どもの成長はもちろん、骨粗しょう症の予防にも役に立つ。あすかさんは「牛乳の栄養素は温めてもほとんど変化しないので、今の季節なら、シチューやグラタン、スープなどの料理に使うのがおすすめです。水を入れずに牛乳だけで作ったシチューは濃厚で、子どもたちも大好きですよ」と教えてくれた。

子どもから大人まで積極的に牛乳を飲んで、毎日の健康維持にぜひ役立ててほしい。



写真①② 松野さん家族。皆で毎日牛乳を飲んでいる。  
写真③ 12月23日、衛藤組合長(右)が市へ牛乳を寄贈。常温保存もできるロングライフ製品は、市のイベントで参加者に配布され、喜ばれた。

## 人の動き

※12月末現在

人口 64,474(+36)

世帯 26,074(+30)

出生……… 49 (+8)

死亡……… 69(+23)

転入……… 244 (-2)

転出……… 188(+40)

※( )内は前月比

## 編集幸記

表紙と2・3ページでは、ことしから名称が変わった『二十歳を祝う会』の様子を紹介しています。

両親と晴れ着・スーツ姿で写真を撮る人や、懐かしい友人との再会、恩師から二十歳の自分への手紙を受け取る人など、あちらこちらで笑顔があふれ、とても素敵な一日となりました。

また、4・5ページでは『野菜を食べると健幸に』を特集しています。

カラフルな野菜の写真を掲載したくて、スーパーで色合いを考えながら選び、重さを計りながら撮影しました。撮影後は料理しておいしくいただきましたよ。しばらく食卓が彩り豊かだったので、普段から濃い色やカラフルな野菜を選ぶのも大事だと思いました。

宮崎

## 今月の表紙

1月8日、二十歳を祝う会終了後の実行委員たちの記念撮影風景です。式典を無事にやり終えた達成感のある笑顔と、華やかな晴れ着姿がまぶしかったです。

