

牛乳・乳飲料等のパック表示

「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令(乳等省令)」及び「飲用乳の表示に関する公正競争規約」によって、種類やその成分規格・製造法・保存方法・表示基準が定められています。

◇牛乳

- ・**種別名称** 牛乳はすべて「**成分無調整**」です。
- ・**原産地名が商品名にある場合はその原産地の生乳を100%使用**しています(「北海道牛乳」等)。

◇特別牛乳

- ・**特別牛乳搾取処理業の許可を受けた施設でしか製造できない、まさに特別な牛乳**です。
- ・殺菌方法は63~65℃30分間の低温殺菌処理に限られ、生乳を搾取した場所から移動させることなく(外気に触れることなく)容器に詰められます。

◇成分調整牛乳

- ・**生乳から、乳脂肪分や水分を減らして成分の調整をしたもの**(低脂肪牛乳、無脂肪牛乳)で、**原材料は100%生乳**です。
- ・無脂乳固形分は8.0%以上で、乳脂肪分の規定はありません。
 - 低脂肪牛乳** ・**生乳から乳脂肪分のみを減らしたもの**(乳脂肪分1.5~0.5%)。
 - 無脂肪牛乳** ・**生乳から乳脂肪分をほぼ取り去ったもの**(乳脂肪分0.5未満)。

◇加工乳

- ・**生乳を主原料に乳製品を加えたもの**で、無脂乳固形分8.0%以上と規定されますが、乳脂肪分の規定はなく、乳脂肪分を少なくした低脂肪タイプ、成分を濃くした濃厚タイプがあります。
- ・商品名に「ミルク」「乳」の文字を使うことができます。

◇乳飲料

- ・**生乳や乳製品を主原料に、コーヒー、ココア、果汁等を混合したもの**で、乳固形分(無脂乳固形分と乳脂肪分を合わせたもの)を3.0%以上含みます。
- ・無脂乳固形分8.0%以上のものは商品名に「ミルク」「乳」の文字が使え、色物乳飲料コーヒー等では4.0%以上でも使えます。ただし、白物乳飲料で異種脂肪(植物性脂肪など)を含むものには使えません。





種類別名称 牛乳

商品名 ○○牛乳

無脂乳固形分 8.3%以上

乳脂肪分 3.5%以上

原材料名 生乳100%

殺菌 130℃2秒間

内容量 1000ml

賞味期限 上部に記載

保存方法 10℃以下で保存してください

開封後の取扱 開封後は、品質保持期限にかかわらず、できるだけ早くお飲みください

製造所所在地 ○○○○○○○○○○○

製造者 ○○○○○

牛乳類(飲用乳)の成分規格

種類別名称	生乳の使用割合	成分		衛生基準	
		乳脂肪分	無脂乳固形分	細菌数 1ml当り	大腸菌群
牛乳	生乳100%	3.0%以上	8.0%以上	5万以下	陰性
特別牛乳		3.3%以上	8.5%以上	3万以下	
成分調整牛乳		—	8.0%以上	5万以下	
低脂肪牛乳		0.5%以上 1.5%以下			
無脂肪牛乳	0.5%未満				
加工乳	—	—	8.0%以上	5万以下	陰性
乳飲料	—	乳固形分3.0%以上		3万以下	陰性

牛乳の殺菌方法(食品衛生法)

- ・低温保持殺菌(LTLT).....63~65℃、30分
- ・高温短時間殺菌(HTST).....72℃以上、15秒以上
- ・超高温瞬間殺菌(UHT).....120~130℃、2~3秒
- ・超高温瞬間滅菌.....135~150℃、1~4秒

牛乳の保存について

- ・牛乳には「賞味期限」か「消費期限」が表示してあります。
- ・保存方法の条件下において未開封の状態では有効な期限です。
- ・消費期限は、主に日持ちしにくい“低温殺菌牛乳”において表示されています。



乳和食でおいしく減塩



乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。



例えばある日の朝食を 乳和食にすると…



和食

乳和食

食塩相当量



4.1g

カルシウム



79mg

- ・塩さけ
- ・ほうれんそうのレモン醤油おひたし
- ・納豆
- ・ねぎとわかめのみそ汁
- ・ごはん

食塩相当量



2.0g

カルシウム



88mg

- ・ミルク塩麹さけ
- ・ほうれんそうのレモン醤油おひたし
- ・ミルク納豆
- ・ねぎとわかめのミルクみそ汁
- ・ごはん

気になる塩分半分カット!



牛乳
約大さじ1で
(朝食1食分)

-0.2g



納豆



-0.8g



さけ



-1.1g



みそ汁



合計

-2.1g



和食の弱点を牛乳がカバー

和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちでカルシウムが摂取しづらい弱点も。この弱点をカバーするのが、牛乳の持つ「旨味」や「コク」と「豊富なカルシウム」です。





食塩相当量
42%カット!



エネルギー
301kcal

カルシウム
140mg

食塩相当量
1.0g



※1人分

食塩相当量
67%カット!



エネルギー
372kcal

カルシウム
35mg

食塩相当量
0.5g



※1人分

牛乳肉じゃが

根菜の煮物は基本の煮物だしでおいしく減塩!

<A>

牛乳 200ml
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

じゃがいも 150g
にんじん 50g
たまねぎ 100g
牛薄切り肉 120g
グリーンピース 30g

※全て正味量、Bの合計は300gを目安に



1. じゃがいもは3cm角に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに、たまねぎはくし形に切る。肉は一口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
2. フライパンにA、Bすべてと牛肉を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、焦がさないようにときどき底を混ぜながら中火で約15分間煮る。
3. じゃがいもがやわらかくなったら、落とし蓋をとり水分を飛ばす。
4. 器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

鶏のミルクから揚げ

酢と塩麴を活用して減塩下味テクをマスター!

鶏もも肉(から揚げ用カット) 200g
塩麴 小さじ1
酢 小さじ2

<A>

片栗粉 大さじ4
青のり 小さじ2
牛乳 大さじ2と1/2
サラダ油 適量



1. 鶏肉は、表面の水分をキッチンペーパーでしっかりふく。
2. 1に下味の塩麴と酢をもみ込み、10分おく。
3. 2にAを合わせた衣をつけ、170℃に熱した油でこんがり揚げろ。

さらにおいしくなるポイント

1. 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
2. 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子





食塩相当量
79%カット!



※1人分

エネルギー
381kcal

カルシウム
308mg

食塩相当量
0.7g

調味料を
わる・のばす

食塩相当量
55%カット!



※1人分

エネルギー
81kcal

カルシウム
68mg

食塩相当量
0.5g

だしにする

ミルクマーボー豆腐

ラー油の香ばしい風味がアクセント!

食べるラー油	20g
長ねぎ(みじん切り)	1/2本(80g)
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	300g

<A>

牛乳	200ml
片栗粉	大さじ1
顆粒鶏がらダシ	小さじ2/3

1. フライパンに食べるラー油を熱し、長ねぎを炒める。豚ひき肉も加えて炒める。
2. 豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水切りをしてから、くずしながら加えて炒める。
3. 2に合わせておいた A を加え、全体にとろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

材料
(2人分)

作り方

ミルク茶碗蒸し

たんぱく質豊富な牛乳で具材要らず!
子どもから高齢者までおすすめ!

卵	1個
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
花麴	4枚
三つ葉(5cm長)	6本
ゆずの皮	1/6個分

1. 卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加えて、めんつゆも混ぜる。
2. 器に、花麴、三つ葉、ゆずを入れて1を等分に注ぎ1個ずつラップをし、輪ゴムをかける。
3. 深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら2を入れて蓋をし、強火で2~3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7~8分蒸す。

材料
(2人分)

作り方

さらにおいしくなるポイント

1. 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
2. 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

