



おいしい牛乳が届くまで ～6月は牛乳月間です～

6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間です。
私たちの身近にある牛乳はどのように作られているのでしょうか。
今回の「消費者の部屋」局外展示では、牛乳をもっと知って、もっ
と身近に感じてもらえるように牛乳の生産や消費、牛乳の健康機能
についてパネル展示をご紹介します。

【期間】令和8年6月22日（月曜日）～ 6月26日（金曜日）
（初日は10時から、最終日は正午まで。）

【場所】京都堀川下長者町郵便局「展示コーナー」

京都市上京区西堀川通出水上る栴屋町1
市バス「堀川下長者町」下車すぐ

牛乳レシピ
も紹介
します！

■お問い合わせ先■

近畿農政局
消費・安全部消費生活課「消費者の部屋」
（「消費者の部屋」について）
電話 075-414-9771（直通）
生産部畜産課
（展示内容について）
電話 075-414-9022（直通）

農林水産省
近畿農政局

おいしい牛乳が届くまで ～6月は牛乳月間です～



展示期間

令和8年6月22日（月）
～ 6月26日（金）

展示場所

京都堀川下長者町郵便局 展示コーナー
近鉄京都市上京区西堀川通出水上る栴屋町1
市バス「堀川下長者町」下車すぐ

※詳しくは近畿農政局ウェブサイトをご覧ください。

乳牛のことに知ろう

えさは
乾草や穀物などを
混ぜたもので1日
あたり約**30kg**食べ
ます。
水は1日**80~100L**
飲みます。

体重
600~700kg

日本の乳牛の約99%
はホルスタイン種。
その他乳牛には、
ジャージー種
ガーンジー種、
ブラウンスイス種、
エアシャー種
などがあります。

背中までの
高さ**150cm**
ほど

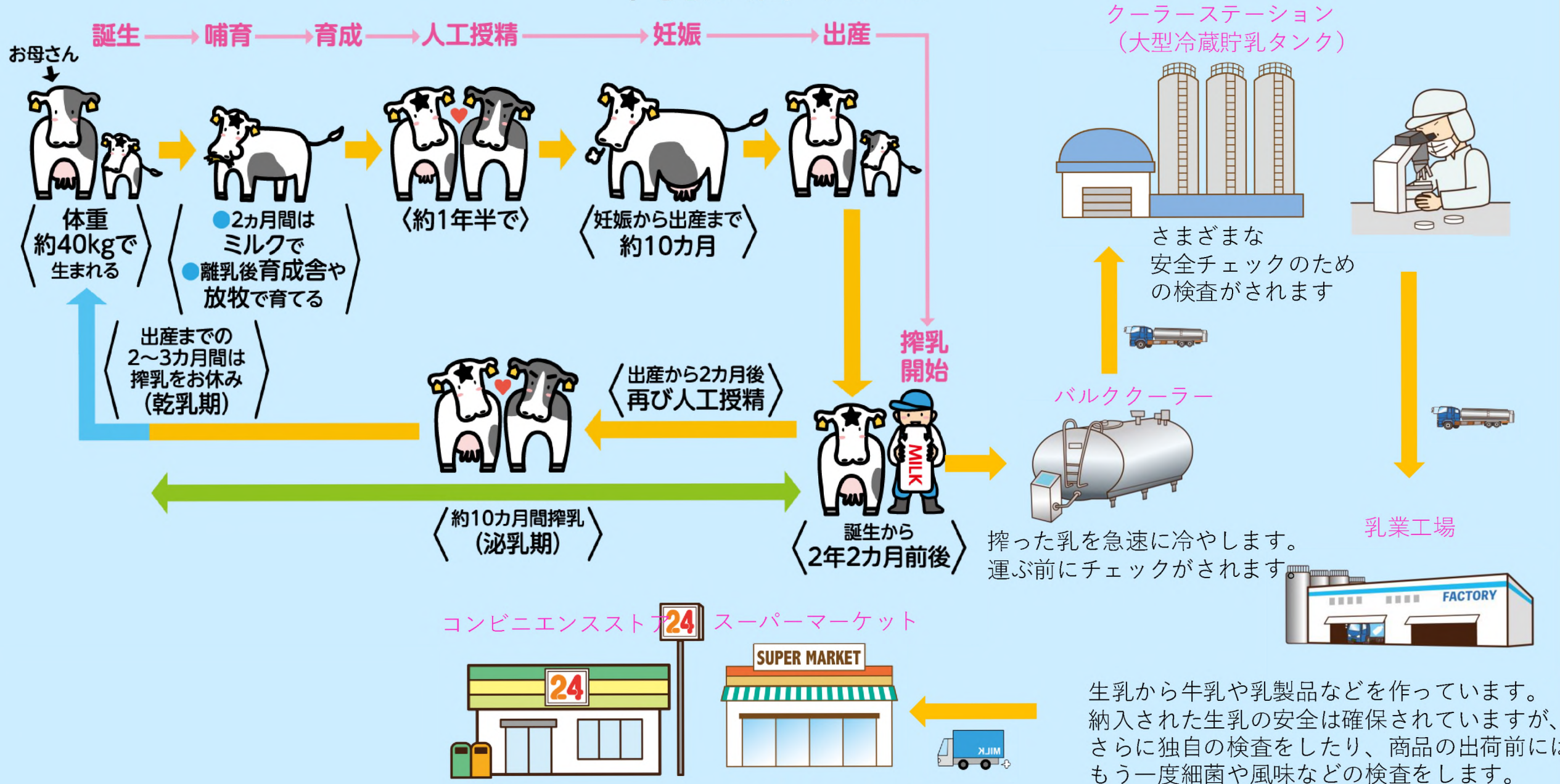
肩からお尻に
かけて
170cmくらい

1日に
20~30L
のミルクが
搾られます

胃袋が**4つ**
あります



牛乳が届くまで



キュウニュウがあらわれた！



キュウニュウを 1 パイのむと
1 ニチにひつような カルシウムの
3 ブンの1 をゲットできるようだ！
でもドニチは給食がない！ ピンチだ！



給食のない休日は、
おうちで牛乳を飲もう。



給食のない休日、
おうちで牛乳を飲もう。

ミルクがあなたにできること。

カルシウムの吸収率が高く、良質なたんぱく質も豊富な牛乳は、子どもからシニアまで
みんなにうれしい栄養素が手軽に摂れる食品です。毎日の健康と体づくりのために。
コップ1杯の牛乳をプラスすることから、食生活を変えてみませんか。



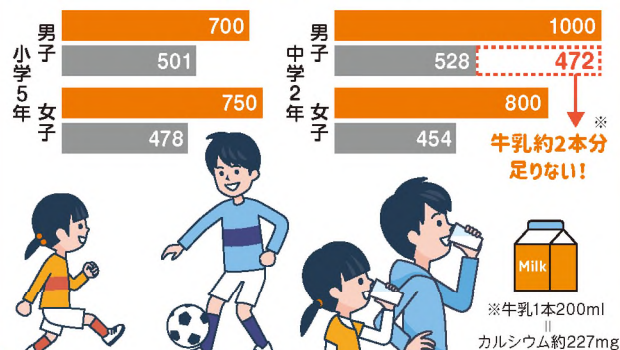
小・中学生の子どもたち



給食のない日は、おうちでミルク 大切な栄養をしっかり摂ろう

育ちざかりの体にとって大切な栄養のひとつが、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム。学校が休みの日はおうちで牛乳を飲んで、必要な量をしっかり摂りましょう。

1日あたりのカルシウムの **推奨量** 給食がない日の **摂取量** (単位:mg)



高校生・大学生のみなさん



美容もスポーツもミルクにおまかせ 栄養バランスも改善します

生活習慣が変化して栄養が偏りがちな年代には、手軽な牛乳がおすすめ。“牛乳＝太る”は誤解で、美容やスポーツのための体づくりをサポートしてくれます。

「10～20歳代」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)

男性	推奨量 (mg)	女性	推奨量 (mg)
15～29歳	800	15～29歳	650
15～19歳	512	15～19歳	417
20～29歳	454	20～29歳	386



子育て世代のみなさん



忙しい日々をミルクがサポート 手軽&効率よく栄養補給できます

たんぱく質が手軽に摂れてカルシウム吸収率も高い牛乳が、子育てや仕事で多忙な毎日を応援します。腸活や免疫機能の調整、将来の骨粗しょう症の対策にも。

「30～50歳代」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)

男性	推奨量 (mg)	女性	推奨量 (mg)
30～59歳	750	30～59歳	650
30～39歳	443	30～39歳	399
40～49歳	413	40～49歳	409
50～59歳	453	50～59歳	446

++
Ca
++
食品によって異なる
カルシウム吸収率

約40%
牛乳

約33%
小魚

約19%
野菜

シニア世代のみなさん



ミルクの栄養で健やかな毎日を 免疫機能も整えてくれます

低栄養になりがちなシニアには、カルシウムとたんぱく質が一緒に摂れる牛乳がぴったり。骨折やフレイル、サルコペニアを予防して元気にすごしましょう。

「60歳以上」1日あたりのカルシウムの **推奨量** と **摂取量** (単位:mg)

男性	推奨量 (mg)	女性	推奨量 (mg)
60歳以上	750	60歳以上	650
60～69歳	514	60～69歳	518
70～79歳	550	70～79歳	543
80歳以上	561	80歳以上	528





みかんヨーグルトミルク Mandarin Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●プレーンヨーグルト…適量
- みかん…果汁用2個、果肉用1個★

- ①果肉用みかんの皮をむき、果肉をグラスに入れる。
- ②果汁用みかんを絞って牛乳とヨーグルトをよく混ぜ、①のグラスに注いで完成。

★みかんの大きさを調節してね!



いちごミルク Strawberry Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●いちご…適量

- ①いちごと牛乳を、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ②グラスに①を注いで、果肉をのせて完成。

いちごを
多めに入れるのが
おすすめ



はちみつレモンヨーグルトミルク Honey Lemon Yogurt Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…100ml ●プレーンヨーグルト…200g
- はちみつ…適量 ●レモン…適量(輪切り)

- ①牛乳とヨーグルトをしっかり混ぜてグラスに注ぐ。
- ②はちみつに漬けたレモンを、①のせて完成。

ミントを添えると
大人向けに♪



ホット抹茶ミルク Hot Matcha Milk

【材料・作り方(1杯分)】

- 牛乳…200ml ●抹茶…小さじ1

- ①ボウルに抹茶を入れる。
- ②温めた牛乳を少しずつ加えて、泡立て器でよく混ぜる。カップに注いで完成。

甘くしたい時は、
砂糖小さじ2を
①で加えてね



食生活に取り入れやすい身近な牛乳・乳製品

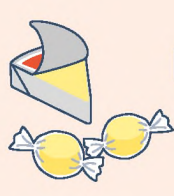
牛乳



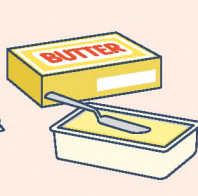
ヨーグルト



チーズ



バター



生クリーム



スキムミルク



アイスクリーム



Webサイト

土日ミルク

お問い合わせ

一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ

milksday@j-milk.jp



○【令和8年6月22日（月）～6月26日（金）

堀川下長者町郵便局「展示コーナー」での展示の様子】

