

炎天下の外出や運動の直後に牛乳を飲みましょう！

夏になると「埼玉県で猛暑日！」などの報道をよく耳にします。この暑さで心配なのが熱中症。その対策には、こまめな休憩と水分補給が欠かせません。

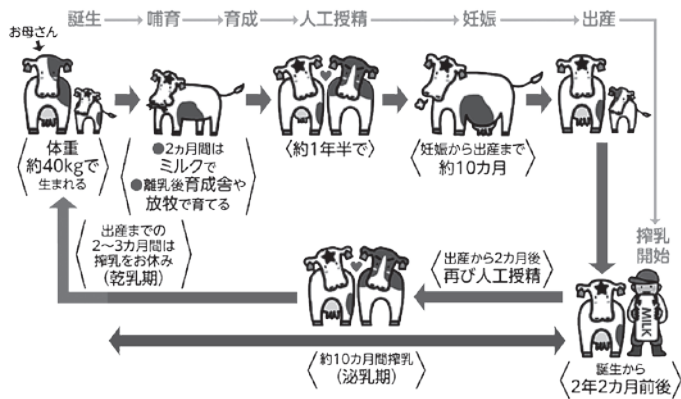
この熱中症の予防に「運動＋牛乳」が効果的と、*一般社団法人Jミルクは推奨しています。息が弾むくらいの運動（1日15～30分、週に3～4日）を行い、その直後にコップ1杯の牛乳を飲むことで、体温調整のカギとなる血液量が増えるのだそうです。

*日本のミルクサプライチェーンを構成する酪農生産者・乳業者・牛乳販売店が一体となった業界横断的な組織

どんな乳牛でも、毎日、乳がでるの？

栄養豊富な上に、熱中症予防にも効果的な牛乳ですが、雌牛ならいつでも乳が出るのでしょうか。

乳牛は誕生してから約15か月で、人口授精や受精卵移植によって妊娠させます。その後、約10か月の



© 2020 Japan Dairy Council

妊娠期間を経て出産し、ようやく乳が出ます。牛乳は仔牛を育てるためのものなので、仔牛を産んだ母牛にしか乳は出ないのです。出産の1～3か月後には、次の受精を行います。乳量は出産後2～3か月がピークで、約10か月間、乳を搾ります。その後は、約2か月搾乳をやめ休養し、次の出産に備えます。そしてまた、出産し、乳が出てを繰り返すのです。

乳しぼりも ロボット化の時代へ

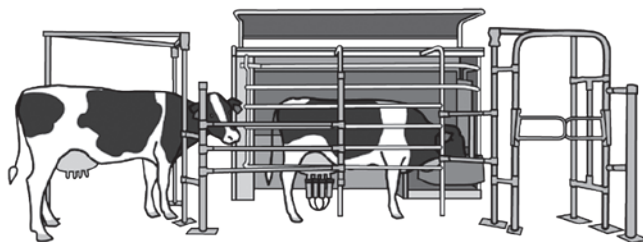
搾乳は、朝晩2回、毎日行います。乳牛は、毎日搾乳しないと「乳房炎」という病気になってしまふので、今日はお休み！というわけにはいきません。昔は、1頭1頭手搾りで行っていて、酪農家の負担は大変大きいものでしたが、現在は機械化が進んでいます。

県内の多くの酪農家は、自動で乳を搾る器具（ミルクカー）を使って搾乳を行っています。しかし、ミルクカーは、人間が牛の乳頭に装着する必要があります。また、乳頭の位置は人間のヒザの高さにあるため、装着はしゃがんで作業することになります。このため、毎日の搾乳作業は、現在もとても重労働となっています。



© 2020 Japan Dairy Council

ミルクカーを使った搾乳 人が乳頭へミルクカーを装着する必要がある



© 2020 Japan Dairy Council

牛は、餌につられて搾乳施設に入る。センサーで乳頭を自動感知し、ミルクカーが自動装着され、搾乳が行われる。人力は不要。

少しでも人間の負担を少なくするため、牛を放し飼いにし、立ち仕事でできる搾乳用の施設（パララー）や、乳頭装着から取り外しまで自動でおこなうロボットが開発されています。県内の酪農家でも導入しているとこがみられ、人間の作業が基本的になくなりつつあります。

ロボット化は、単なる負担軽減にとどまらず、魅力のある酪農業となり、後継者の確保につながっています。