

安全・安心な牛乳で体づくりと熱中症予防を！

ふっかつちゃん牛乳や学校給食でおなじみの「牛乳」。深谷市は、県内最大の生乳（せいにゅう・牛乳の原料）の産地です。

安全・安心な生乳生産のために

安全・安心な生乳生産のために、酪農家はどのようなことに気を付けているのでしょうか。

●牛が健康であること

牛が健康でなければ、良質な生乳をたくさん出すことはできません。そのため、酪農家は牛の食欲、糞尿の状態、行動やしぐさ、姿など毎日の健康観察を欠かしません。また、エサも、草やトウモロコシなどバランスを考えて与えています。

●衛生的な飼養環境を心がける

牛舎の清掃は毎日実施し、衛生的な環境を保っています。また、夏には換気扇や扇風機で送風など暑熱対策を行っています。このように、牛にストレスを与えない、病気にならないような飼養環境づくりを心がけています。

●搾乳作業では徹底した衛生管理

搾乳は、基本的には牛の生活リズムに合わせて朝と夜の2回行います。まず、手搾りにより色などの状態から生乳に異常がないか確認します。次に、乳頭をきれいに拭いて消毒し、乳を搾る機械を使って搾乳を行います。搾乳する場所の清掃・消毒、ミルカーの点検・殺菌も行います。

牛乳で体づくり。熱中症予防を！

私たちの健康のためには、バランスの良い食事と適度な運動が大切です。牛乳は、カルシウムはもちろん、筋肉を作るうえで重要なアミノ酸が豊富なたんばく質も含まれており、筋力維持・向上などの体づくりをサポートします。

また、適度な運動後30分以内に牛乳を飲むことで、血液量が増え発汗しやすくなります。さらに、皮膚の血流増加による熱放散が促進され、体温が上がりにくい体質になり、熱中症予防にも効果的です。

一般社団法人Jミルクは、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。安全・安心な牛乳で体づくりと熱中症予防を行いましょう。