

JミルクWEBサイトのコンテンツ紹介

Jミルクでは、科学的エビデンスに基づいた牛乳・乳製品の情報をWEBサイトへ公開しています。
日頃の栄養指導や勉強会などに是非ご活用ください。



今回の内容

- ・土日ミルク
- ・ミルクの気になるギモンQ&A
- ・アニメ動画「牛乳大好き新入社員ロクイチくん」
- ・FACTBOOK
- ・牛乳乳製品の知識 改訂版
- ・ミルクレシピ
- ・J-MILK REPORT、公式SNS、メルマガ



土日ミルク

給食のない休日も、おうちで牛乳飲もう

「土日ミルク」は、子どもたちのカルシウム不足の解決を目的に、学校給食がない日も牛乳を飲むことを促進する取り組みです。様々なコンテンツを公開中！



土日ミルク イベントツール

「土日ミルクフェス」「土日ミルク食堂」のコンテンツが自由に使えます！

..... 牧場から牛乳・乳製品が食卓に届くまで.....

 酪農家編 「牛のエサ展示、牛さんクイズ」	 乳業メーカー編 「五味識別テスト体験」	 学校栄養士編 「ミルクのクビンと学ぼう」	 販売員編 「牛乳売り場のPOP制作」
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------

..... 親子アンケート&アイデアボード.....

 土日ミルク飲んでますか？親子にアンケート！	 土日ミルクを楽しむ方法を考えよう！アイデアボード	 牛乳・ヨーグルトの飲み比べ比べ「オノマトペで表現してみよう」	 牛乳・ヨーグルトクイズ付き「ランチョンシート」
---------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

..... 飲んでみよう！食べてみよう！.....

その他 information など 看板などの装飾やポスター

土日ミルクレシピ

土日ミルク なりきり広告クリエイター

牛乳を通して子どもたちの考える力を育む授業プログラム・教材資料配布中！

授業のご紹介

..... 1:ポスターの言葉を考える授業.....

--	--	--	--

..... 2:ポスターのビジュアルを作る授業.....

--	--	--	--

<https://donichi-milk.jp/>

土日ミルク コラム1

子どもの成長を支える学校給食と牛乳 家庭で取り入れたい栄養のコツ



アニメ動画でわかりやすく解説！

Jミルク公式YouTubeチャンネルで公開中の「ロクイチくん」を20秒でチェック！気になるテーマを見つけたら、ぜひ本編動画もご覧ください。牛乳トリビアのラップもあります♪



Jミルク ロクイチくん

検索

<https://www.j-milk.jp/knowledge/products/61.html>

牛乳・乳製品のFACTBOOK

牛乳の栄養と機能、乳糖不耐、乳たんぱく質、カルシウム、免疫機能など、様々なトピックについて科学的根拠をもとに解説する冊子です。冊子データ（PDF）はダウンロード可能。



画像をクリックすると冊子データ（PDF）がご覧になれます。



Jミルク ファクトブック 検索

https://www.j-milk.jp/report/study/factbook_index.html



画像をクリックすると
冊子データ (PDF)
がご覧になれます。

山本輝太郎先生（金沢星稜大学 講師）による講演『栄養指導で「根拠のない食の有害情報・健康情報」に出会ったら～牛乳有害説を事例に疑似科学を見抜く～』についても動画を是非ご視聴下さい。



「栄養不良の二重負荷」について分かりやすく解説しております。特に最近では若年女性の痩せ願望による極端なダイエットや偏った食生活（低栄養）が大きな問題となっていることについても詳しく説明しております。

牛乳・乳製品の知識（改訂版）



- ✓ 管理栄養士・栄養士や栄養教諭・学校栄養士などの方々が、牛乳・乳製品について生活者の方にわかりやすく・正確にお伝えいただけるよう参考資料としてまとめたものです。
- ✓ 2017年の改訂から6年が経過し、その間の酪農乳業および牛乳乳製品をとりまく環境の変化を踏まえ、今回の改訂では最新のデータや新しい項目を追加しました。

2024年3月に改訂版（第4版）が完成！

- ✓ 印刷用に冊子版（PDF）のダウンロードも可能です。勉強会の資料として本冊子を是非ご活用ください。

多くの方々の豊かな食生活や健康づくりに、また、牛乳乳製品の正しい理解の促進に役立つ基礎的な資料です。



ミルクレシピで手軽に栄養バランスを整えよう



- 牛乳はそのまま飲むだけでなく、料理やデザートに使うなど、いろいろなとり方ができる便利な食品です。
- 牛乳はカルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミンB₂などを豊富に含んでいます。
- 牛乳・乳製品を使ったレシピを1,000種類以上、Jミルクのサイトで掲載中
- 子どもでも簡単にできるレシピ、季節のレシピ、コンビニで材料が揃うレシピも掲載されています。



Jミルク ミルクレシピ 検索

広報誌「J-MILK REPORT」

Jミルクのコンテンツや酪農乳業関係者の活動等をご紹介している広報誌（年2回発行）です。

キーワードは「読みたくなる」「集めたくなる」「家に持ち帰りたくなる」

ぜひご覧ください。



Jミルクの最新コンテンツ

FACTBOOK

牛乳製品の知識 改訂版 学術調査グループ 編集 若本 洋
 『牛乳製品の知識』は、乳牛や酪農の基礎知識から乳加工工程の概要、牛乳やさまざまな乳製品を人が利用してきた歴史からその栄養価や健康効果、さらには関連法規など、牛乳・乳製品に関する幅広い内容を1冊にまとめたテキストです。前回改定から6年を経て、最新の情報も盛り込んで内容をアップデートしました。

「A2ミルク」いま、わかっていること わかっていないこと 学術調査グループ 編集 若本 洋
 何かと話題のA2ミルクですが、調べてみると「まだよくわかっていないこと」がたくさんあることに気づきます。また、飛び交っている情報の中には「必ずしも正しいこと」ともあるようです。そのような状況で、A2ミルクのエビデンスとして「いま、何がわかっているのか」「何が正しいのか」を整理する試みです。

乳和食2024 コミュニケーショングループ 主任 西沢 彩乃
 6月末に約4年ぶりとなる乳和食スキルアップ講習会、12月に交流会を開催します。夏には、進化し続けた新しいレシピの公開や乳和食メールマガジンVol.2の発行を予定しています(メールマガジンタイトル募集中です!)、11月目を迎えた乳和食、皆さまどうぞお楽しみに!

6月牛乳月報 【乳和食指導者育成スキルアップ講習会】
 設立作りを学ぶ〜より魅力的な講習会にするために〜

12月 【NEW】乳和食パートナー交流会
 ◆日時: 2024年12月6日(金)午後
 ◆場所: 福岡・水戸牛乳「まきばの家」

アンチミルク対策!!! 牛乳を飲むと「お腹がゴロゴロする」「常緑樹になる」「骨析する」「アレルギーになる」「がんになる」「胃腸に炎症が起きる」などを理由とし、「牛乳を飲むべきではない」というアンチミルク情報に対応するため、専門家の協力で科学的な根拠を解明した基礎資料や、よりわかりやすい行動コンテンツなどを制作・提供しております。まずはQRコードでチェック!!

FACTBOOK
 ◆気になるワザをすっきり解決 ◆アニメ動画「牛乳大好き 新入社員ロイケくん」
 ワザ14 牛乳は乳がんの原因になる
 ◆最新情報でかかった「牛乳」の気になる
 ◆ミルクの気になるギモンQ&A

Jミルク コミュニケーションスペースのご紹介

Jミルクライブラリー 学術調査グループ 主任 小川 智弘
 2024年4月末現在、約3000冊の文庫・資料等が登録されており、オンライン検索システム「Jミルク蔵書検索」で検索可能です。特に地域の酪農乳業史料について問い合わせいただけます。来館いただければどこでも閲覧可能です。ぜひご利用ください。

「土日ミルク」学乳バック展示 コミュニケーショングループ 主任 奈田 華恵
 イベントのために、全国の関係者の方々にご協力をいただいて集めた学乳バックを展示。47都道府県の酪農で実際に提供されているバックを、いつでも手に取ってご覧いただけます! 来館の際はぜひコミュニケーションスペースにお立ち寄りください。

Jミルクレポート **検索**

<https://www.j-milk.jp/about/report/index.html>



酪農乳業の
戦略ビジョン



国際情報

牛乳で
スマイル
プロジェクト

牛乳乳製品の
知識

メルマガが会員募集中!

New-
Washoku 乳和食



生乳の
需給

ご希望の方は ①お名前 ②ご所属 ③メールアドレスをご記入の上、 milkday@j-milk.jp へ送信!