地産地消推進サポーター通信 令和2年6月号

発行予定：月１回程度（毎月20日頃）
サポーターの皆様からの情報もお待ちしております。
連絡先：鹿児島県農政部農政課企画調整係
電話：099-286-3091メール：syokuiku-tisan@pref.kagoshima.lg.jp

「６月１日は牛乳の日，６月は牛乳月間」です

2001年，国連食糧農業機関（FAO）は6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」と定めました。
日本でも，2008年から酪農乳業団体が毎年6月1日を「牛乳の日」，また，6月を「牛乳月間」としています。

県酪農協　健康ウォーク搾乳体験風景

牛乳の栄養と働き

★ カルシウム，タンパク質，ビタミンなどがバランスよく含まれています
★ その他，以下のような健康力ＵＰの働きがあります

骨の健康を守る！

牛乳は骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。
カルシウムには、イライラや不安、緊張などをやわらげる効果があります。

ウイルスの侵入を抑える！

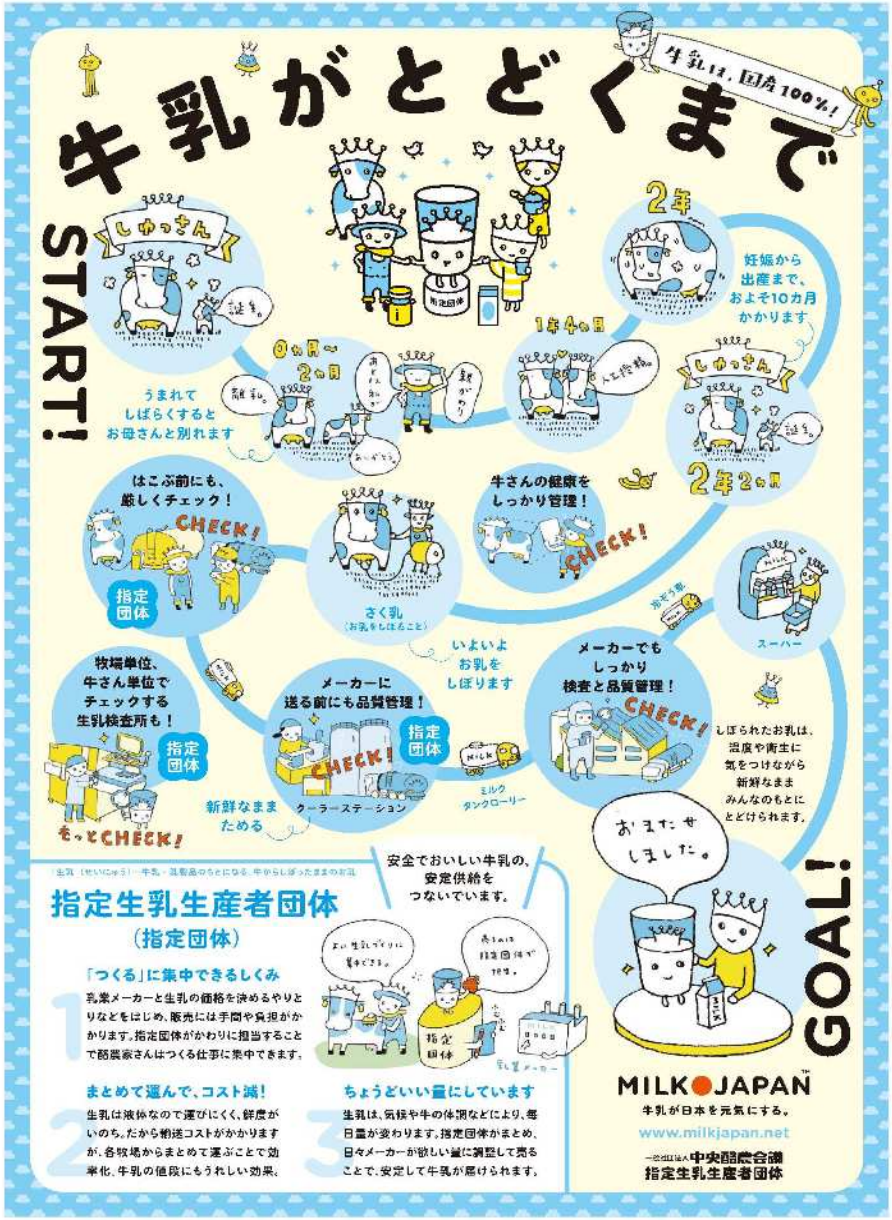
牛乳に含まれるタンパク質（免疫グロブリン等）とオリゴ糖は、ウイルス等が体内へ侵入するのを防いでくれます。

便秘の解消をサポート！

牛乳に含まれるオリゴ糖は、腸内バランスを整えるビフィズス菌の栄養源となり、ビフィズス菌が増えるため便秘の解消に役立ちます。

高血圧の改善に貢献！

牛乳タンパク質のカゼインが分解されてできるペプチドには、高血圧を予防する成分が多く発見されています。



日本の牛乳を救う「プラスワンプロジェクト」

新型コロナウイルス感染症が拡大し，牛乳や乳製品の消費の減少が懸念されています。
「プラスワンプロジェクト」とは，酪農家を支えるため，牛乳やヨーグルト等を普段より１本多く消費することを推進する取組です。
ぜひ，皆様も牛乳・乳製品のプラスワンを！

担当課：畜産課