

牛乳本来のおいしさを 味わってください

当会の牛乳を飲んで、「おいしい」「市販の牛乳との味の違いに驚いた」とか「苦手だった牛乳が飲めるようになった」という声をよくお聞きします。牛乳くらいどこも同じだろうとふうに考えていらっしゃる方も多いと思いますが、実はまったく違うのです。乳牛の育て方や製造工程の違いが味の違いとなって現れています。

当会が扱っているよつ葉乳業の牛乳は、共同購入会向けに、消費者と生産者が対話や交流を通じて、開発されてきたものです。現在、北海道十勝地区の17戸の酪農家が非遺伝子組み換え飼料にこだわり、育てた乳牛の生乳を使用しています。(生乳タンクを専有化しています)(生産者の写真が牛乳のパックに掲載されています)



パスチャライズ*牛乳

パスチャライズ牛乳とは、63-65℃で30分間、あるいは、72～75℃で15秒間で、有害菌のみを除去したものです。牛乳の天然性(栄養・性質)、乳酸菌などの有用微生物菌を損なうことなく、病原微生物による危険性を最小にした熱処理牛乳で、消化吸収がよく、さらにカルシウムの吸収率が高いのです。

※フランスのパスツール博士によって発明されたもの

市販の牛乳の大半は高温殺菌乳(120-145℃、2-3秒間)で、乳酸菌などの有益な微生物などすべての微生物を殺し、牛乳の天然性が失われます。また、高温殺菌は大切なタンパク質に熱変性を起こし、消化吸収が悪くなり、カルシウムも吸収することができなくなります。市販の牛乳を飲むと胃がごろごろするとか、下痢をするというのはこのためです。

ノンホモ牛乳(均質化処理なし)

大量生産される牛乳のほとんどは、乳脂肪分と水分が分離するのを防ぐために、生産の工程で機械的にホモジナイズ処理(脂肪球の均質化)が行われています。ノンホモ牛乳は、牛乳本来の風味が損なわれることなく、消化吸収がよく、アレルギー反応もおこりにくいといわれます。栄養素が本来の形で生きているため、酸化しにくく、保存性が高いのが特徴です。

※市販されているよつ葉乳業の牛乳は高温殺菌、均質化処理で、共同購入会向けの牛乳とは異なるもの

加工乳

カルシウムのはたらきを邪魔する牛乳とは？

牛乳は子どもの成長の味方ですが、購入するときは「本物の牛乳」と「加工乳」は別物だということを意識してください。スーパーで安く売られている牛乳の大半は「加工乳」です。50%以上の生乳に還元乳(脱脂粉乳と無塩バターを水で溶かしたもの)を加え、調整したものです。

加工乳の多くは、カルシウムなどミネラル類を添加して、さも健康にいいように宣伝されていますが、問題のある添加物も多く含まれています。とくに、溶液を安定させる「キレート剤」として使う、重合リン酸塩は、体内のカルシウムのはたらきを阻害してしまいます。

子どもの成長のためにも、値段だけで牛乳を選ばないようにしてください。

(『子どもにこれを食べさせてはいけない』郡司和夫著より抜粋)