

共生の時代 びん牛乳特別号



牛乳のある暮らし

「牛乳って
こんなにおいしいんだ！」



ひとくち飲むと、やさしい甘さが口に広がり
後口はすっきりさわやか。

「もうひとくち」「あとひとくち」と
気づいたらグラスの中は空っぽ。

グリーンコープのびん牛乳は

牛乳が好きで今までずっと飲んできた人からも
牛乳が苦手であまり飲んでこなかった人からも
「牛乳ってこんなにおいしかったの？」と驚かれる
そのおいしさをみんなに伝えたくなる牛乳です。
生乳の風味や栄養を損なわない殺菌方法なので
おいしいだけでなく、栄養も豊富です。

忙しい毎日の中で、栄養を意識して
いろいろな食品を摂るのは大変。

そんな時に、バランスよく栄養が含まれている
一杯のびん牛乳が

私たちの頼もしい味方になってくれます。

さわやかな目覚めの一杯に

楽しいひと時の傍らに

眠りにつく前のほっとひと息つく時間に。

毎日飲んでいても

飲むたびに「おいしい」を実感できる

グリーンコープのびん牛乳を

毎日の暮らしの中に取り入れてみませんか。

私たちに必要な栄養を牛乳で

「牛乳は身体に良いから、毎日飲みましょう」と言われても、実際にどんな栄養があったら、どんな役割を果たしているのか知らない人も多いのではないのでしょうか。それを知らずに牛乳を飲まないのはもったいない。牛乳は、生命維持に不可欠な三大栄養素のたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、カルシウムなどのミネラルや数種類のビタミンが豊富に含まれている優れた食品です。そのまま飲むだけで、私たちに必要な栄養を効率よく届けてくれるのです。

あなたの目的に合わせた毎日の牛乳習慣を

栄養豊富な牛乳はいつ飲んでも良いですが、目的に合わせて時間を選んで飲むのもおすすめです。

すめです。

毎朝牛乳を飲むと、睡眠の質を改善する効果があると言われています。牛乳のたんぱく質に含まれる必須アミノ酸の一つトリプトファンからできるメラトニン（睡眠ホルモン）が、朝飲むことで夜に十分供給されるためだと考えられています。

夜に牛乳を飲むと、成長ホルモン分泌が活発になる睡眠中に、牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質が骨や筋肉をつくって子どもの成長を促し、ビタミンB₁（疲労回復ビタミン）と言われる）が大人の疲労回復をサポートします。運動後や熱中症対策にも牛乳は効果的です。牛乳のたんぱく質には筋肉の回復に必要なアミノ酸が多く含まれています。



また、汗をかいて失われたミネラルの補給にもなり、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。

牛乳に含まれるビタミンの一つビタミンB₂は、別名「美容ビタミン」とも呼ばれ、細胞の再生を助けて皮膚や粘膜、髪、爪などを健康に保ち、全体の成長を促進する働きを持ちます。ビタミンの多くは体内で合成できないので、食べ物から摂るしかありません。とは言え、牛乳には脂質が含まれるので太りやすいイメージがありますね。でも実は、乳脂肪に含まれる脂肪酸は速やかに代謝されてエネルギー消費されるので、体脂肪として蓄積されにくいと言われています。栄養の宝庫である牛乳。あなたも飲みたくなくなったのではないのでしょうか。

生乳本来の良さをそのまま

生乳は、とても繊細です。

加熱殺菌方法によって、風味や栄養が変化し、損なわれることもあります。グリーンコープのびん牛乳は味にも栄養にもこだわりたいたから、72℃15秒のバスターライズ殺菌を採用しています。バスターライズ殺菌とは、チフス菌など人にとって有害な病原菌を死滅させ、生乳本来の風味や栄養素はできるだけ損なわない殺菌方法です。バスターライズ殺菌で作られるグリーンコープのびん牛乳は、搾りたての生乳のような優しい甘さと、さらっとした口当たりで、おいしいと評判です。

牛乳)では、加熱により有用な栄養が損なわれてしまいます。また、加熱臭(焦げた臭い)が強くなる傾向があります。いつもの「あの味」は生乳本来の味ではなく、加熱臭の風味かもしれません。

見た目は同じ牛乳だけどバスターライズ殺菌の牛乳は中身が違います

一般的な超高温瞬間殺菌(120℃〜150℃2〜3秒殺菌)の牛乳(以下、UHT)

バスターライズ殺菌した牛乳には、熱変性しやすい水溶性カルシウムやホエータンぱく質など、大事な栄養が生乳本来の形で残っています。(写真)

水溶性カルシウムは体に吸収されやすく、効率よくカルシウムを摂ることができます。ホエータンぱく質は、プロテ



インサプリの原料として使われるほど質の高い栄養素として知られ、筋肉をつくる上で重要な働きをするアミノ酸の「ロイシン」が豊富に含まれています。また、ホエータンぱく質の一つに、注目の成分「ラクトフェリン」があります。ラクトフェリンは鉄の吸収を調節する働きがあり、貧血の予防改善効果が認められています。上、細菌の増殖を抑え、免疫力を高める効果もあつことが分かっています。ホエータンぱく質は水溶性なので、小腸ですばやく消化・吸収されます。

生乳本来の豊かな味わいと豊富な栄養を、できるだけそのまま飲んでもらいたいという思いで、グリーンコープのびん牛乳は作られています。

牛乳コップ1杯(200ml)あたりの主な栄養素量

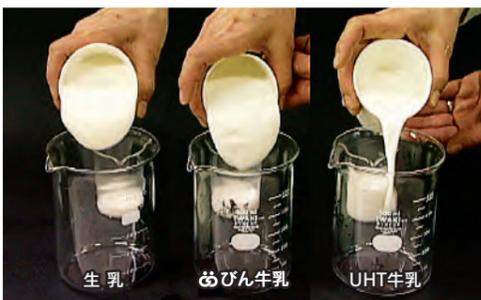


エネルギー	126 kcal	ビタミンB ₁	0.08 mg
たんぱく質	6.8g	ビタミンB ₂	0.31 mg
脂質	7.8g	カルシウム	227 mg
炭水化物	9.9g		

牛乳コップ1杯で、成人女性が1日に摂りたいカルシウムの約3分の1の量を摂取することができます。

出典:文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より抜粋

生乳に近いグリーンコープのびん牛乳



熱変性を受けやすい水溶性カルシウムが、バスターライズ殺菌の牛乳には残っていることが確認できます。

レンネット実験

牛乳中の水溶性カルシウムが、子牛の胃の酵素であるレンニンと反応すると固まる性質を応用した実験。UHT牛乳は固まることなく流れ落ちたのに対し、グリーンコープのびん牛乳は、生乳とほぼ同様に固まりました。

参考文献: (社)ミルク「牛乳乳製品の知識」、農林水産省「aff(あふ)2024年6月号「も」と知りたい!牛乳のチカラ」

作りたてのおいしさ



山や川に囲まれた緑豊かな地域にあるグリーンコープのびん牛乳工場「グリーンコープミルク」

グリーンコープのびん牛乳は、大分県にあるびん牛乳工場「グリーンコープミルク」で、県内の牧場から届いた新鮮な生乳を使って、製造されています。牧場で搾った生乳は、冷蔵貯乳施設に集められ、検査後、直接工場に運ばれます。工場ですらに厳しい品質検査を行い、合格した生乳だけがびん牛乳の原料になります。搾乳から充填まですべての工程で冷却され、ほとんど空気に触れることなく衛生的に作られるので、製造過程で乳脂肪が酸化することはありません。このように、徹底した品質管理のもと、生乳の風味を残す殺菌方法で大切に作られているのがグリーンコープのびん牛乳です。

びん牛乳のこだわりはまだあります。作りたてのおいしさを家庭で味わってもらうために、空気にもおいても通さないガラスびんに詰めました。紙パックの牛乳では味わえない風味豊かなびん牛乳をぜひ飲んでみてください。

びん容器は洗って何度も使えるので、環境に優しいのもうれしい点です。グリーンコープの牛乳びんは、繰り返し30回使用することを想定しています。(びんの返却にご協力をお願いします。)

できたびん牛乳を入れるクレート(専用ケース)も工場できれいに洗浄し、冷蔵庫で冷却しています。びん牛乳は冷たいクレートに入って工場を出発し、保冷されたまま私たちの元に届きます。ご家庭に届いたらすぐに冷蔵庫に入れてください。



充填機を通して牛乳をびんに詰める



最新の機械と人の目で徹底した品質管理を行っている



だから飲んでほしい

国内で販売されている牛乳の9割以上は、超高温瞬間殺菌されています。パスチャライズ殺菌で、しかもびん入りの牛乳はかなり貴重なものと言えます。それが買い求めやすい価格で手軽に手に入るのは、グリーンコープの組合員が「びん牛乳」をずっと大切に飲んで買い支えてきたからです。これからも、私たちの「びん牛乳」を飲み続けていきたいですね。



びん牛乳ノンホモ900ml

パスチャライズ殺菌した牛乳に圧力をかけ、脂肪球を細かく砕いて均質化するホモゲナイズ加工をしています。均質化することで、消化吸収が良くなります。滑らかな口当たりで、乳糖のやさしい甘さが広がります。(ホモゲナイズ加工によって栄養が損なわれることはありません。)

びん牛乳ノンホモ900ml

パスチャライズ殺菌する以外は生乳に手を加えていません。だから、より生乳に近い風味豊かなコクが味わえます。冷蔵庫に静かに置いておくとクリームラインと呼ばれる天然の生クリーム層ができます。びんを優しく振ってからお飲みください。

わが家風カフェミルク900ml

パスチャライズ殺菌の牛乳を96%使用した贅沢なカフェミルク。甘すぎないすっきりとした味わいで、コーヒープレイクにおすすめです。

この度、組合員の念願が叶いカフェミルクの牛乳もパスチャライズ殺菌になりました!

お得に注文して毎日飲もう



育ち盛りのお子さんにたくさん飲んでほしい牛乳。大人ももちろん家族みんなで毎日飲んでほしいから、注文忘れがないように定期予約がおすすめです。定期予約や2本以上注文(組み合わせ自由)するとお得に利用できます。



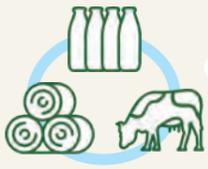
詳しくは
コチラから



2026年夏

新しい「産直びん牛乳」が誕生！

共生・循環型酪農プロジェクト



新たな物語が始まる

グリーンコープの「牛乳」には40年以上の長い歴史があります。その時々、組合員が牛乳について学び、悩みながら検討してきたことを少しずつ形にして、2003年に「産直びん牛乳」は完成しました。それから約20年経った頃、私たちの「産直びん牛乳」が手に入らなくなるという最大のピンチに直面しました。何としても自分たちの牛乳を失いたくないという組合員の思いから、グリーンコープはとて大きな決断をしました。「どこを探しても手に入らないのだったら、自分たちで作るしかない!」。

そうして、「産直びん牛乳」の新しい物語が始まりました。

共生・循環型酪農プロジェクト

「産直びん牛乳」の生産基盤をつくるプロジェクト。グリーンコープTMRセンターで作った飼料を、耶馬溪ファーム(2026年開場予定)の乳牛に与え、その生乳を使ってグリーンコープミルクでびん牛乳を製造する、循環型酪農の取り組みです。

このプロジェクトは「地域との共生」を理念に掲げ、地域の人たちと共に進めています。



牛乳を作る — グリーンコープミルク —

大分県中津市、一級河川山国川のすぐそばにグリーンコープのびん牛乳工場「グリーンコープミルク」があります。グリーンコープミルクは、地元の雇用を生み出すなど、グリーンコープの組合員だけでなく、地域の人たちからも期待されています。様々な人々の思いや期待が、グリーンコープの「びん牛乳」には詰まっています。

プロジェクトを進める中で、山国川漁業協同組合との出会いがありました。グリーンコープは、山国川漁協が取り組んでいる山国川の河川清掃やアユの稚魚の放流など、環境保全の取り組みに共感し、一緒に取り組みを進めています。

びん牛乳の「ふるさと」になる山国川とその地域の豊かな自然を、地域の人たちと共に守っていきます。



地元の小学生と山国川漁協のみなさんと一緒に、稚アユの放流をグリーンコープミルク裏手の川辺で行いました。



乳牛のエサを作る — TMRセンター —

酪農家にとって、大きな負担になっているのが飼料価格の高騰です。現在、畜産飼料のほとんどを輸入に頼っています。持続可能な畜産を実現するには、世界情勢に左右されないように、飼料の国産化が必要です。

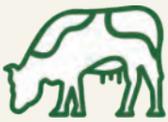
一方、農家を悩ますのが耕作放棄地の問題です。近隣に耕作放棄地が増えることで、害虫や鳥獣被害の増加など、様々な問題が起こっています。

グリーンコープは、耕作放棄地の再生に取り組む産直生産者をはじめ、九州各地の生産者とタッグを組み、飼料用作物の栽培を進めています。また、食品メーカーから出る副産物(そうめんの切れ端など)も飼料の原料として活用しています。

乳牛が喜んで食べる栄養バランスの取れた、国産100%の飼料を目指して取り組んでいます。



2023年から福岡県田川郡赤村の(株)農創会の圃場で、飼料用トウモロコシの栽培が始まりました。



生乳を作る — 耶馬溪ファーム —

毎日口にする食べものを、誰がどこでどのように作っているのかは、とても気になることです。だからグリーンコープは、生産者やメーカーとの顔の見える関係を大切にしています。

その中で、以前の「産直びん牛乳」では叶わなかった、生乳の生産者との産直取引関係を、大分県の下郷農協と共に実現します。下郷農協とグリーンコープは、協働して1000頭規模の牧場「耶馬溪ファーム」の建設を進めています(2026年開場予定)。

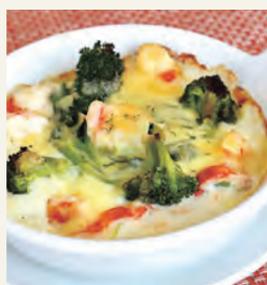
牛乳を消費する側のグリーンコープが生乳を作る側に加わり、生産現場の大変さを知り、一緒に知恵を出し合い乗り越えることは、私たちの食べものを守り、ひいては日本の酪農業を守ることに繋がります。



地元の保育園児とその家族が参加した酪農体験ツアーでは、下郷農協の酪農家の牧場で乳搾りやエサやりを体験しました。

おいしく食べる

びん牛乳は、そのまま飲むのはもちろん、料理に使うのもおすすめです。味にコクが出て、栄養価もアップします。飲んで、食べて、こだわりのびん牛乳をたくさんご利用ください!



びん牛乳を使ったおすすめレシピはコチラから



グリーンコープ
レシピサイト



グリーンコープ
Instagram