

「牛乳の疑問 75（日本酪農科学会編）」刊行のお知らせ

平素より学会員の皆様には、日本酪農科学会の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、このたび日本酪農科学会では、2026 年度に迎える創立 75 周年を記念して、一般向け書籍『みんなが知りたいシリーズ②③ 牛乳の疑問 75』（成山堂書店）を刊行いたしました。

本書は、牛乳の歴史や栄養成分、健康への影響、環境問題、酪農の現状といった多岐にわたるテーマについて、科学的な根拠にもとづき、どなたにもわかりやすく解説しています。近年、牛乳や乳製品に関する情報がさまざまに飛び交うなかで、正しい知識に基づく判断がますます重要になっています。本書では、そうした社会的背景をふまえ、「牛乳についての 75 の疑問」に Q&A 形式で答えるかたちで構成されており、日常の中でふと抱く素朴な疑問にも丁寧に応えます。

本書の編集は、日本酪農科学会が担当しました。私たちは、本書が牛乳に対する理解を深め、より健やかな食生活や持続可能な酪農のあり方を考えるきっかけとなることを願っています。ぜひご一読いただき、広くご活用いただければ幸いです。

2025 年 6 月
日本酪農科学会

以上



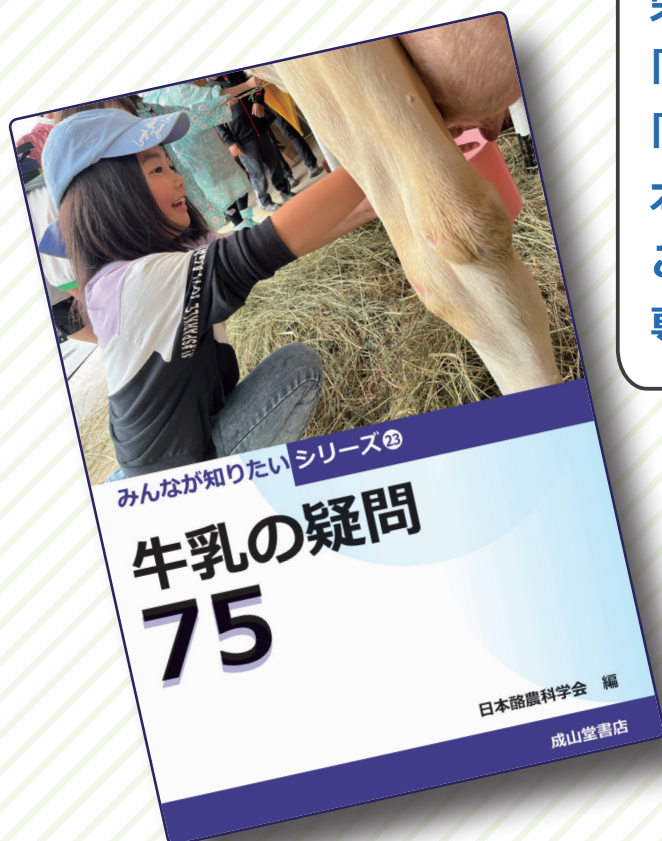
みんなが知りたいシリーズ②③

牛乳の疑問75

日本酪農科学会 [編] 四六判●280頁●定価1,980円(税込)

- Q. どんな牛乳がおいしいですか？
- Q. 人はいつ頃から牛乳を飲んでいますか？
- Q. 殺菌の方法は何種類くらいありますか？
- Q. 日本では何種類くらいの牛乳が流通していますか？
- Q. 牛乳を飲むと背が伸びますか？

なぜ牛乳が世界中で選ばれているのかよくわかる！



そのまま飲んだり日々の料理等に使ったりするのはもちろん、チーズ・バター・ヨーグルト等の主原料でもある牛乳。栄養豊富で身近な存在ですが、「牛乳」「加工乳」「乳飲料」の違いや「生乳」と「牛乳」の違いを知っていますか？ 基本的なことから意外と知られていないことまで、牛乳に関する様々な疑問を専門家がわかりやすく解説します！

執筆者一覧 (五十音順、*は編者)

青江 誠一郎／朝隈 貞樹／鰐坂 勝美／内田 俊昭／*浦島 匡／*太田 智章／小野 航／*川井 泰／川上 浩／河内 公恵／倉持 泰子／小林 謙／小林 洋介／*佐藤 薫／塩川 雅史／下里 剛士／高木 秀彰／谷本 守正／*中島 肇／西村 順子／林 雅典／福田 健二／三谷 朋弘／峯口 祐里／*向井 孝夫／渡辺 嘉

目次

Section 1 牛乳のきほん

- Q1 どんな牛乳がおいしいですか？
Q2 牛乳はなぜ白いのですか？
Q3 牛乳にたくさん含まれるタンパク質の分子の形を調べる方法はどうなっていますか？
Q4 人はいつ頃から牛乳を飲んでいましたか？
Q5 遺跡から発掘された土器が酪農の始まった時期を教えてくれるって本当ですか？
Q6 温めると膜ができるのはなぜですか？
Q7 容器等に表示されている「3.7」などの数字はなんでですか？
Q8「公正」マークがついているのはなぜですか？
Q9 消費期限はどうやって決めていますか？
Q10 牛乳を開封してから何日くらい飲めますか？
Q11 牛乳の理想的な保存温度はどのくらいですか？
Q12「牛乳」「加工乳」「乳飲料」の違いはなんですか？
Q13「搾りたて」は殺菌せずに飲めますか？
コラム1 特別牛乳
Q14 殺菌の方法は何種類くらいあり、それぞれ特徴はどうなっていますか？
Q15 成分無調整牛乳とはなんですか？
Q16 冷凍しても大丈夫？常温保存できる？おすすめの保存方法は？
Q17 ホルスタイン、ジャージー、ブラウンスイスの牛乳の違いはなんですか？

Section 2 乳牛の疑問

- Q18 牛乳を生産するウシの種類と特徴はどうなっていますか？
Q19 乳牛はどんなエサを食べますか？
Q20 ホルスタインの模様はどのように決まりますか？
Q21 ウシは1日に（一生で）どのくらい牛乳を出しますか？
Q22 エサや飼育環境によって風味、色、量などが変わりますか？
Q23 毎日乳を搾らないとウシの体調が悪くなるのはなぜですか？
Q24 なぜヤギではなくウシの乳が選ばれたのですか？
Q25 ウシの乳房はいくつありますか？
コラム2 乳は体の中でどうやってできますか？
Q26 ウシのゲップは環境にどのような影響を与えてい

- ますか？
Q27 ウシの口がいつもモグモグしているのはなぜですか？
Q28 子ウシに初乳を飲ませないと感染症になるって本当ですか？
コラム3 なぜ初乳を出荷してはいけないのですか？
Q29 牛乳や人乳に含まれる抗体はどこで作られるのですか？
Q30 ウシのおっぱいはなぜでかいのですか？ヒトのおっぱいとの違いは？
Q31 乳首をもたないけれどもおっぱいを出す動物はいいますか？

Section 3 牛乳の生産・流通・消費

- Q32 世界、日本で牛乳はどのくらい飲まれていますか？
Q33 日本人はいつ頃から牛乳を飲んでいましたか？
コラム4 酸味の語源は乳製品
Q34 牛乳工場の中はどうなっていますか？
Q35 牧場で搾った乳はお店に届くまで何日かかりますか？
Q36 缶やペットボトル入りの牛乳はありますか？
Q37 牛乳は輸出入されていますか？
Q38 牛乳はどうやって運ばれますか？
Q39 生産量が一番多いのはやっぱり北海道ですか？その他の都府県は？
Q40 東京にも乳牛はいますか？
Q41 日本では何種類（銘柄）くらいの牛乳が流通していますか？

Section 4 牛乳と健康

- Q42 牛乳の栄養成分はどうなっていますか？ほかの乳と違いますか？
コラム5 牛乳だけじゃない！哺乳動物たちの乳の世界
コラム6 子育て方法が乳の濃さをかえる！？
コラム7 母親は食べなくても大丈夫？動物の乳と食餌の関係
Q43 牛乳をペットに与えても大丈夫ですか？
Q44 温めても栄養成分は変わりませんか？
Q45 牛乳の栄養成分を効率よく摂取できる方法がありますか？
Q46 牛乳アレルギーとはなんですか？
Q47「よく噛んで飲みなさい」といわれることがありますがどんな効果があるの？

- Q48 牛乳を飲むとお腹が緩くなることがあるのはなぜですか？
Q49 牛乳と骨粗鬆症の関係はどうなっていますか？
Q50 牛乳を飲むと背が伸びますか？
Q51 牛乳はダイエットやボディビルに役立ちますか？
Q52 牛乳には安眠作用がありますか？
Q53 牛乳で生活習慣病を予防できるって本当ですか？
Q54 牛乳は体に良くないって本当ですか？
Q55 牛乳や母乳には抗体以外に子を感染から守る成分はありますか？
Q56 コレスステロールの吸収を抑制するタンパク質はありますか？
Q57 牛乳や母乳の脂肪はどのように消化されますか？
Q58 クリームはコーヒーと馴染むが、バターは馴染まないのはなぜですか？
Q59 牛乳や母乳にお腹の中で善玉菌を増やす成分はありますか？

コラム8 赤ちゃん用粉ミルクを母乳に近づける、ヒトミルクオリゴ糖調製への試み

Section 5 もっと知りたい牛乳の疑問

- Q60 学校給食で牛乳が出るのはなぜですか？
Q61 高級牛乳と一般的な牛乳の違いはなんですか？
Q62 お菓子作りに向いているのはどんな牛乳ですか？
Q63 市販の牛乳を使って、家庭でバター、チーズ、ヨーグルトを作れますか？
Q64 バターは不足するのにな、牛乳が不足しないのはなぜですか？
Q65 牛乳から作られた石鹸や化粧品はありますか？
Q66 粉乳はどうやって作りますか？
Q67 いろいろな牛乳を飲み比べてみたいのですがおすすめの場所（店、イベント）はありますか？
Q68 牛乳から育児用調整乳を作るときの工夫はどうなっていますか？
Q69 牛乳パックの「切り欠き」は何のためにあるのですか？
Q70 牛乳の日とはどんな日ですか？
Q71 ミルクが培養で作れるって本当ですか？
Q72 なぜミルクでなくてはならないのですか？
Q73 チーズの凝固剤にはどのようなものがありますか？
コラム9 チーズホエイの有効活用方法
Q74 A2 ミルクとはなんですか？
Q75 哺乳動物の乳に固有のタンパク質は、哺乳動物以外の動物ももつ他のタンパク質から進化した？

FAX でのご注文は⇒ 03-3357-5867

＊この用紙にご記入のうえ、送信ください。

E-mail でのご注文は⇒ eigyo@seizando.co.jp 【ご注文専用アドレス】

＊件名には「注文」とご明記くださいますようお願いいたします。

＊内容は、下記「お客さま ご記入欄」の項目をご記入ください。

発送費と
お支払いに
ついて

商品の発送にあたっては、発送費（実費）が別途かかります。
ご注文いただいた後、商品とともに請求書を同封してお送りします。
銀行でのお振込をお願いいたします。

みんなが知りたいシリーズ②③

牛乳の疑問75

ISBN978-4-425-98461-9 C0061

定価 1,980円（税込）

冊

会社名／お名前

お電話番号

E-mail

お送り先ご住所（〒 — ）

お問い合わせは ➡ 03-3357-5861

<https://www.seizando.co.jp> または

成山堂

検索

— 難しい専門知識を万人に —

1954年創業 (株)成山堂書店

