

牛乳分布図

乳脂肪分

2.0

さっぱり ←

3.5

3.6

濃い →

3.7

4.4

価格

300円

いろいろあるね！牛乳の種類

牛乳類は乳脂肪分の量、無脂乳固形分の量、原材料の違いで分けられます。牛乳に使用できる原材料は「生乳」（牛から絞ったままの乳）のみで、水や他の原材料は加えていません。

牛乳(成分無調整牛乳)

生乳を殺菌して牛乳を製造する工程で成分をまったく調整していないもの。生乳100%、乳脂肪分3.0%以上、無脂乳固形分8.0%以上。

成分調整牛乳

生乳から乳脂肪分、その他の成分(水分、ミネラルなど)の一部を除去したもの。無脂乳固形分8.0%以上。

低脂肪牛乳

成分調整牛乳の乳脂肪分を除去したもの。乳脂肪分0.5%以上1.5%以下。無脂乳固形分8.0%以上。

無脂肪牛乳

成分調整牛乳のうち、ほとんどすべての乳脂肪分を除去したもの。乳脂肪分0.5%未満。無脂乳固形分8.0%以上。

加工乳

生乳、牛乳などを原料として製造された食品を加工したもの。乳成分を濃くしたものや、脂肪分を低くしたものがある。無脂乳固形分8.0%以上。

乳飲料

生乳、牛乳などを原料として製造した乳製品。カルシウムやビタミンなどを強化したものや、コーヒー、果汁などを加えたものがある。



原材料表示に書かれた「種類別」をしっかりとチェックしてね



私が選ぶ理由

味が甘く感じられて、牛乳があまり好きでない自分も飲みやすいです。 50代

私が選ぶ理由

フタがあるので、ほげれにくいところ、味が濃いめなので、いろんな飲みものと割って飲んでも牛乳の味が失われないので好きです。 60代

明治おいしい牛乳

乳 3.5%以上
力 137kcal
殺 130℃2秒
産 日本など
¥258円(税抜)
※規格は900ml

のとそだち

乳 3.5%以上
力 136kcal
殺 130℃2秒
産 能登地方6軒の酪農家の生乳のみ使用
¥246円(税抜)

CC00 コープ牛乳(新)

乳 3.5%以上
力 133kcal
殺 130℃2秒
産 北陸地域(福井、石川、富山、新潟)
¥217円(税抜)

《凡例》

成分無調整牛乳

成分調整牛乳

乳 乳脂肪分
力 カロリー/200ml
殺 殺菌方法
産 原乳の産地
¥ 価格(税抜価格)

よつ葉牛乳HTST

乳 3.5%以上
力 140kcal
殺 72℃15秒 低温殺菌タイプ
産 北海道十勝地区
¥263円(税抜)

よつ葉牛乳

乳 3.5%以上
力 143kcal
殺 120℃2秒
産 北海道十勝地区
¥255円(税抜)

北陸のおいしい牛乳

乳 3.5%以上
力 136kcal
殺 130℃2秒
産 北陸地方
¥218円(税抜)

私が選ぶ理由

味が濃くておいしいので、飲んだときの満足感が60代

特濃4.4ミルク

乳 4.4%
力 160kcal
殺 130℃2秒
産 国内
¥308円(税抜)

特選よつ葉牛乳

乳 3.7%以上
力 139kcal
殺 120℃2秒
産 北海道十勝地区
¥288円(税抜)

私が選ぶ理由

友達からこれでカスピ海ヨーグルトを作ると、とってもおいしいと教えてもらいました。クリーミーなヨーグルトができおしく食べています。 50代

CC00 コープ北海道十勝牛乳

乳 3.6%以上
力 139kcal
殺 120℃2秒
産 北海道十勝地区
¥250円(税抜)

私が選ぶ理由

くせがなく、まろやかな味だから買っています。家族全員、大好きです。 40代

250円

私が選ぶ理由

低脂肪ですが、味は薄くなくおいしいです。週に10本くらい消費しています。 40代

私が選ぶ理由

コーヒーに入れるので濃い目の牛乳がピッタリです。 30代

私が選ぶ理由

お試しで飲んでみました。こくがありおいしく、毎週飲んでみようと思います。 60代

まきばの空

乳 2.0%
力 104kcal
殺 130℃2秒
産 国内
¥188円(税抜)

CC00 コープ低脂肪牛乳

乳 1.5%
力 90kcal
殺 120℃2秒
産 鳥取県
¥207円(税抜)

私が選ぶ理由

価格が手頃で飲みやすく、料理やお菓子作りなど幅広く使用できるところが気に入っています。 40代

200円

180円

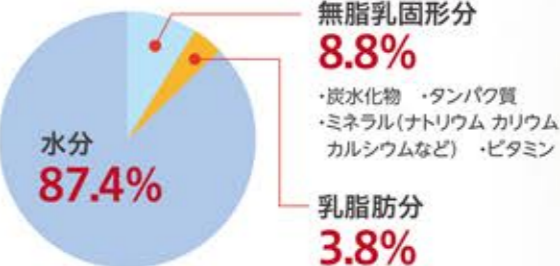
特集

牛乳

朝食やおやつに飲む牛乳、料理やお菓子作りに使う牛乳は何を使っていますか？コープの宅配で取り扱っている牛乳の中から11種類を選び、比べてみました。愛飲している組合員のコメントも参考にいつもと違った牛乳も試してみませんか？

どおいなしさいろいろ、
牛乳が好き？

牛乳は何でできている？



日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より

牛乳大好き!



もう知ってる？牛乳の知識

低脂肪牛乳は栄養価も低いのか？

低脂肪牛乳のエネルギー量は普通牛乳の約7割。牛乳から乳脂肪分の除去をしているだけで、タンパク質やカルシウムなどの栄養価は少なくなりますが、

低温で殺菌すると何が違う？

低温殺菌は牛乳本来の風味を残すための低い温度での殺菌方法です。市販されている牛乳の9割以上が超高温殺菌(120℃、2〜3秒間)です。加熱殺菌によって牛乳に含まれるタンパク質やカルシウムは一部が変性しますが、栄養価に違いはありません。低温殺菌は殺菌温度が低い分、賞味期間は短くなります。

夏と冬では味が違う？季節で変わる乳脂肪分

牛乳にとって快適な温度は10〜15℃とやや低め。乳牛は

気温による影響を受けやすく、25℃を越えると呼吸数と体温が上昇しそれに伴い乳量が減り、乳成分も低下します。一般に夏場は乳量成分ともに低下する傾向にあります。牛乳のパッケージに表示されている乳脂肪分の数値は、年間を通しての最低値を指していますので、冬場などはそれ以上含まれていることが多くなっています。



牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのはなぜ？

乳糖を消化する酵素(ラクターゼ)が少ない人、もしくはその働きが弱い人に起こる症状で乳糖不耐性といわれます。乳糖が腸内にたまって水分を増やし、大腸菌によって乳酸や炭酸ガスに分解されます。これらが腸を刺激してたまった水分と一緒に、腹痛や下痢を引き起こすのです。

