

もっと知りたい牛乳のこと

① 種類別名称



種類別名称		使用割合	成分	
			乳脂肪分※2	無脂乳固形分※1
牛乳成分のみ 生乳100%	㉗ 牛乳	生乳100%	3.0%以上	8.0%以上
	㉘ 成分調整牛乳		—	
	㉙ 低脂肪牛乳		0.5%以上 1.5%以下	
	㉚ 無脂肪牛乳		0.5%未満	
	㉛ 加工乳		—	
牛乳成分+乳製品以外		—	乳固形分 3.0%以上	

- ㉗ **牛乳** 生乳を加熱殺菌したもの。水や添加物を混ぜたり、成分を除去することは一切禁じられています。無脂乳固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上と規定されています。(市販の大半は無脂乳固形分8.3%以上、乳脂肪分3.5%以上です。)
- ㉘ **成分調整牛乳** 生乳から水分、乳脂肪、ミネラルなどを減らして成分の調整をしたもので、原材料は100%生乳。(無脂乳固形分8.0%以上で、乳脂肪分の規定はありません。)
- ㉙ **低脂肪牛乳** 遠心分離などにより、生乳から乳脂肪分だけを減らしたものです。(乳脂肪分0.5~1.5%の範囲内です。)
- ㉚ **無脂肪牛乳** 生乳からほとんどの乳脂肪分を除いたものです。(乳脂肪分0.5%未満です。)
- ㉛ **加工乳** 生乳を主原料にして、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。低脂肪タイプや濃厚タイプなどがあります。(乳脂肪分についての規定はありません。)
- ㉜ **乳飲料** 生乳や乳製品を主原料にして、乳固形分(無脂乳固形分と乳脂肪分を合わせたもの)が3.0%以上のもの。栄養強化したもの、コーヒーや果汁を加えたもの、おなかをごろごろしない乳糖分解タイプなどがあります。

※1 無脂乳固形分・・・乳脂肪分と水分以外の成分。(タンパク質など)
 ※2 乳脂肪分・・・牛乳に含まれる脂肪分。

② 商品名

○牛乳・成分調整牛乳などの場合

商品名に**乳脂肪分の割合**(例: 3.6牛乳)を使用する場合は、乳脂肪分が表示した濃さ以上のものでなければなりません。また、商品名に**産地名**や**牛の品種**が使われている商品は、表示した原産地やその品種の牛の生乳を100%使用することが決められています。

○加工乳・乳飲料の場合

加工乳・乳飲料には、「牛乳」の文字は使用できません。無脂乳固形分8.0%以上のものは、商品名に**乳**、**ミルク**の文字を使用することが認められています。

一括表示欄の表示例

1 種類別名称 ○○○○○

2 商品名 ○○○○

無脂乳固形分 ○○%以上

乳脂肪分 ○○%以上

原材料名 ○○%以上

4 殺菌 130℃ 2秒間

5 内容量 1000ml

賞味期限 上部に記載

保存方法 10℃以下で保存してください

開封後の取扱 開封後は、賞味期限にかかわらずできるだけ早くお飲みください

製造所所在地 東京都目黒区目黒○-○

製造者 ○○乳業(株) ○○工場

牛乳類は、厚生労働省の規格と公正競争規約によって、種類やその成分規格・保存方法・表示基準などが定められています。

牛乳類を選ぶときは、CMのイメージやパッケージなどに目を奪われがちですが、ぜひ一括表示欄や賞味期限なども参考にしてください。



③ 公正マーク

飲用乳の表示に関する公正競争規約により、正しく製造され、商品の中味について正しい表示がされている牛乳類についているマークです。



④ 殺菌

生乳は、ごみを取り除いてから加熱殺菌処理されます。低温保持殺菌をするか、これと同等以上の殺菌方法で、加熱処理することが決められています。

主な殺菌方法は次の4つです。市販されている牛乳や調整牛乳の90%は、超高温瞬間殺菌牛乳です。殺菌効果が高いため日もちします。

温度	時間	殺菌方法
63~65℃	30分	低温保持殺菌
75℃以上	15分以上	高温保持殺菌
72℃以上	15秒以上	高温短時間殺菌
120~150℃	1~3秒	超高温瞬間殺菌

⑤ 賞味期限・消費期限、保存方法など

賞味期限はおいしく飲める期限の目安です。その日を1日過ぎたらすぐに飲めなくなるわけではありません。超高温瞬間殺菌牛乳などほとんどの牛乳類に表示されています。



消費期限は安全に飲める期限です。日もちしない食品につけられ、表示された日までに飲みきりましょう。主に日持ちしにくい低温保持殺菌牛乳に表示されています。

牛乳には賞味期限が消費期限が表示してあります。これは表示に記載された「保存方法」の条件下(10℃以下で冷蔵保存)において**未開封**の状態で有効な期限です。

開封後は、劣化が進むため、日付にかかわらず早めに飲みましょう。