



牛乳は体によくないって聞くけど本当？

バイオサポ講座 牛乳編



10月 21日 水

時間: 10:30～13:30

場所: 鶴見区民センター 調理実習室

大阪メトロ長堀鶴見緑地線「横堤駅」4番出口方向直結

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具・ふきん

バイオサポ講師から、牛乳が体によくないと言われるウワサについて、本当はどうかの話を聞いてみましょう。

人との歴史、栄養や市販品との違いを学んで、味わいませんか？
毎日の献立に牛乳や乳製品を取り入れて健康に過ごしましょう！



試食メニュー

- ・牛乳からチーズ作り
- ・ホエイを使ったスープ
- ・ヨーグルトの食べ比べ

予定



↑QRコードからも申し込みます。
締切日10月9日（託児ありの方は10月2日）

※開催についてのお問い合わせは右記にお尋ねください。

※託児がある方は託児担当者より必ず電話連絡があります。連絡がない場合は上記問い合わせ先に連絡ください。

問合せ先: 072-641-5561 (組織運営課)

キリトリ

〔バイオサポ講座〕参加申込書 必ずこの申込書を提出してください。

2026年度 10月 2日締切 《戻り先》 茨木組織運営課

ブロック名	地区名	名前	組合員コード

☆ 託児申込書 ☆			
託児料はひとり100円(ゲストは200円) ※エコロ共済加入の方は無料 ※1歳未満は託児の申し込みはできません。同伴での参加を希望される方はご相談ください			
必ず連絡のつく電話番号		エコロ共済	加入・未加入
お子さんの名前(ひらがなで)			
お子さんの年齢・性別	才 ヶ月 (男・女)	才 ヶ月 (男・女)	才 ヶ月 (男・女)
アレルギー	無・有()	無・有()	無・有()

* クラブゲストの参加は下にご記入ください。託児が必要な場合は上の申込書に記入してください。

クラブゲスト名前	クラブゲストとの関係に○
	友人知人・その他

※記入された情報は規則に沿って管理し、生活クラブ生活協同組合大阪の活動以外の目的には使用しません。

お問い合わせ先 生活クラブ生活協同組合大阪 組織運営課 TEL 072-641-5561



北海道チクレン
尊保さん

「国産牛」は、乳牛のオスを肉用に育てたものだと知っていますか？ 私たちは、出産した母牛から牛乳をいただき、生まれたオス牛は牛肉としていただいています。

7月22日(水)安満遺跡公園調理室にて北海道チクレンの尊保さんから話を聞きました。牛たちと、そこで働く生産者の様子が動画で紹介されました。大きく育て出荷された牛は、チクレンの北見食肉センターで屠殺・解体され、旨味が増して食感がよくなるまで2～3週間、冷蔵庫で熟成させます。(その後、豊能の食肉パックセンターでパックされて配達されます。)

牛肉は高価だから、なかなか注文できない…と感じていた参加者も、輸入肉と何が違うのか、市販の国産牛との違いは何か、肉のランクとは何かを学び、「あともう少し食べよう」「よやく・るで食べよう」と口にしました。10代の参加者がアンケートに「生活クラブの牛肉が一番おいしい。私が大人になってからも食べ続けたいです」と書いていました。生産者あつての牛肉です。消費材の国産牛をこれからも育てられるように、牛肉加工品を含めて食べる力を増やしましょう。



国産牛を利用しよう！



ステーキを焼いているところ

生活クラブの国産牛は...

- ①草食動物である牛の生理に合わせて、自家製の牧草をたっぷり与えている
- ②遺伝子組み換えでない、収穫後農薬を使わないトウモロコシを与えている
- ③発がん性の不安がある成長ホルモン剤を使わない
- ④薬剤耐性菌が残留するおそれのある抗生物質を肥育期に使わない

「A5ランク」って高級肉？

アルファベットが表すのは1頭からとれる肉の量。多いものからA、B、Cとなる。数字は霜降りの度合いを表す。赤身になるにつれて4、3、2、1となる。生活クラブの国産牛の肉はB2ランクが多い。

必見

ステーキの焼き方動画



生活クラブ ステーキ動画 Q

参加した委員の感想

生活クラブでは肉類（鶏、豚、牛）を部位バランス良く消費することを勧めているのは知っていました。乳牛のメス牛の乳は牛乳となり消費しますが、そのメス牛から産まれたオス牛のお肉（命）も食べるという概念をすっかり忘れていた事にあらためて気づかされた学習会でした。我が家では「最近、牛肉食べてへんから食べよ」くらいの感覚でしたが、生産者さんの飼育についての話や飼料の25%を占める牧草を自前で栽培していることやその保存法など様々なご苦労をお聴きして大切に育てられた品質の高い牛肉であることがわかりました。そんな牛肉を私も「本気で食べなあかんあ」と思いました。

(青木)

餌と飼料にこだわって大切に育てた生活クラブ仕様の5,000頭のうち、生活クラブが食べ残した頭数2,400頭。みんなで食べ残さずに出来る限り食べ切るようにできるといいなと思いました。牛脂も炒め物などに利用して、大切な命を余す所なくいただくことを学びました。

(八日市屋)

チクレン消費材

・無塩せきコンビーフ缶

発色剤（亜硝酸塩）を使用していないコンビーフ。塩だけで調味をしています。試食のコンビーフ入りポテトサラダは贅沢な一品になりました。



・お肉ごろん 牛肉カレー

大きめにカットした牛肉とじっくり炒めた玉ねぎ入り。温めるだけで食べられます。中辛タイプ



・お茶わん de 牛どんの具

牛肉と国産玉ねぎをタレで煮込んだミニタイプの牛丼の具。電子レンジ加熱、湯せんで食べられます。3パック入り。

