

月刊東乳商

第499号

東京都牛乳商業組合 平成20年8月20日
●URL <http://www.tokyo-gyunyuuya.com> E-mail tonyusho@forest.ocn.ne.jp
毎月20日発行・定価1部150円 1年1800円(郵便料共)(昭和47年2月22日第3種郵便物認可)

発行所
東京都牛乳商業組合
代表者 渡邊佳三郎
東京都千代田区神田神保町29
神田ISビル 〒101-0035
☎(5295)3721(代表)
FAX(5295)3724

乳製品販売顧客管理コンピュータシステム

市乳くん

宅配/卸・ハンディ本支店間・LAN・EOS顧客管理

【資料請求はこちらから】 >>>> 0120-5959-92
株式会社オシカワシステム <http://www.oskw.jp>

◆東乳商主催◆ 講演会(研修会)のお知らせ

平成20年度の東乳商研修会は「牛乳・ヨーグルト患者説」への全面反論本を著された、「腸内細菌」研究で世界的第一人者の理化学研究所バイオリソースセンター・微生物材料開発室室長の辨野義己博士に講演をお願いすることにしました。正式なご案内は9月中旬に往復ハガキで東乳商組合員各店に郵送します。お近くの販売店をお誘い合わせの上ご出席いただきますようお願いいたします。

日時 平成20年10月11日(土)
17時30分から

場所 弘済会館

講師 独立行政法人理化学研究所
バイオリソースセンター
微生物材料開発室
室長 辨野義己博士

テーマ 腸内環境への牛乳・ヨーグルトの働き

辨野博士の著書「病気になるらない生き方で、なる病気」で述べられている牛乳・ヨーグルトの価値を中心に。

出席には
■「病気になるらない生き方で、なる病気」1冊差し上げます。
■交通費をお支払します。
■弘済会館への交通
JR四谷駅西口またはメトロ有楽町線麹町駅から徒歩5分

著者に聞く(7月20日付全酪新報より)
「病気になるらない生き方で、なる病気」
辨野義己博士

全酪新報2月1日号で、「病気になるらない生き方で、なる病気」機能性ヨーグルトが病気を防ぐ(著者 辨野義己博士・理化学研究所バイオリソースセンター微生物材料開発室室長)を紹介したところ、多数の読者から反響がありました。牛乳を飲むと「カルシウムを排せつして骨粗しょう症になりやすくなる。」「アトピーや花粉症の原因となる。」「など牛乳や花粉症の原因となる。」「など牛乳を批判する内容で酪農家に衝撃を与えた病気になるらない生き方(新谷弘実著)に対する、いわば全面反論本といえるもので酪農関係者必読の一冊。酪農学園大OBで、毎日500gのヨーグルトを食べて腸内環境を整え、健康を維持している辨野先生に、ヒトの健康に欠かせない牛乳・乳製品の重要性についてお聞きしました。30年以上にわたるヒトの「うんち」をとおして腸内細菌の働きを研究さ



辨野義己(へんの よしみ)博士のプロフィール
1973年酪農学園大学 医学部卒業、東京農工大学大学院を経て、特殊法人理化学研究所入所研究員独立行政法人理化学研究所バイオリソースセンター・微生物材料開発室室長、東京大学農学部博士、専門領域：腸内細菌学、微生物分類学の研究に取り組んでいる。
著書「ヨーグルト生活で腸キレイ」毎日新聞社、「べんのお便り(幻冬舎)」「ウソコトシヨブ」(角川)、「ハル出版」、「ピフイス」(バウ)で改善する花粉症(講談社)、病気になるらない生き方で、なる病気(ブックマン社)「腸内環境学のすすめ(岩波書店)」「健康生活のススメ(日経プレミアリズ)」など。

腸内細菌に牛乳・ヨーグルトが働く
牛乳はヒトの体にやさしい、最もバランスの良い食品です。人類がこれまで生き永らえてきたのは反芻動物の乳というものがあつたからこそ。そういうことを理解しないまま、医療現場にいる人がの本を見たら当然牛乳・ヨーグルトが悪いという結論になってしまいます。

腸の機能をみてみましょう。小腸の粘膜は常にはがれ落ちて常に更新されています。ですから小腸は病気が起こりにくい臓器といえます。栄養成分はほとんどこの小腸で吸収されます。最も有効的に体の中に吸収される大事な臓器こそ小腸なのです。一方、大腸のうんちの成分は75%が水分で、残りの成分のうち3分の1が腸内細菌、3分の1ははがれた粘膜、あとの3分の1が食物のカスです。ですから、腸内細菌が最も多くいる場所、ヒトの臓器の中で一番病気が多い臓器です。腸内細菌には善玉菌もいれば悪玉菌もいて、悪玉菌が作り出す様々な物質が、直接腸管に働いて、大腸がんや大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気を起こします。

また、腸管に吸収された有害物質が全身に蔓延すると、いろいろな免疫疾患やがんに関係してきます。腸内細菌と肥満の関係も注目されています。今や腸内細菌を語らずして健康はありえないという時代になってきました。

この腸内細菌をコントロールするのに最も適した食品が、ヨーグルトや乳酸菌飲料です。日本人は1960年代の肉の摂取量は年間3kgだったのですが、今や40kgです。当然病気も変わってきて、病気の欧米化、がんが増えてきました。今、亡くなる方の3人に1人はがんです。特に女性の死亡率は胃がんが1位でしたが、今は大腸がんが1位となりました。なぜなら女性には便秘が多いからです。女性の2人に1人は便秘で、そのうち6〜7割近い人が5日に1回しか便通がないといわれています。若い人ほどその傾向が強く、若い女性ほど、腸が老化しているのが現実です。原因は、肉類中心の食事です。ストレスが多く運動もしないからでしょう。

良いうんちを出すためにヨーグルトや野菜、海藻を
ヒトの健康で大切なことは、どんなものを食べますかということよりも、どんなうんちを出しますか、ということ。良いうんちを出すために何を食べれば良いのかを考える。私は日頃、3つのうんち力をつけようとして提唱しています。

どんなものを食べればどんなうんちが出るのか。うんちをデザインすることです。黄色いうんちや黄褐色のうんちが良いでしょう。黒っぽいうんちはやめましょう。あまりニオイの出ないうんちを出しましょう。

第2にうんちを育てる力をつけることです。つまり、善玉菌が優位な腸内環境を作ることです。これにはヨーグルトに含まれている乳酸菌、ビフィズス菌が最も有効です。そして食物繊維。これらをバランスよくとることによって、腸内のビフィズス菌は増えます。

第3に大事なのが、うんちを出す力運動です。一般に便秘の人は運動が大嫌いです。腸の周りの筋肉を鍛え、腹圧を高めないといえるものも出ないのです。

水墨画展に今年も出展
東乳商前副理事長で、小岩井牛乳協会の会長の相田勝氏(雅号、勝山)が今年も「日本自由画壇展」に作品を出品した。現代水墨・墨彩画2008と題する公募展で、相田氏が所属する日本自由画壇の主催で、東京都とNHK文化センターが後援、6月11日から23日まで六本木の国立新美術館で開催された今年34回目となる同展には全国から500点近い作品が出品され、多くの絵画ファンが訪れていた。

今年の相田氏の作品は、「向寒」(奥多摩・日原川)の2部作。2点を並べると、縦・横約4mの大作。清流で石にぶつかり舞い上がる水しぶきが鮮やかに描かれている。



東乳商組合員の訃報
謹んでご冥福をお祈りいたします。
8月16日 荒川支部
明治 三河島販売所 店主
黒川 平殿 (享年73歳)

改善協版

平成20年度全改協実施事業について 都改協役員への説明会実施

平成二十年七月二十九日(金)十六時より全国牛乳流通改善協会の二十年度実施事業についての説明会が、御茶ノ水ホテル聚楽において、都改協正副会長及びマーク長に対し行なわれた。六月二十七日の全改協の事務局長への説明会を受けておこなわれたものである。

出席者は依田会長以下川幡副会長、河野副会長、渡辺副会長、理事・協同乳業国橋会長、理事・コーシン乳業関根会長及び理事・グリコ乳業牛乳尾田理事長で山口事務局長からその説明が行なわれた。結果都改協としては次のように実施する事になった。

一、牛乳普及啓発資料作成・配布事業

牛乳製品に対する意識の醸成の為、とりわけ牛乳摂取の必要性を訴求するチラシを牛乳販売店から四十八万部を配布するもの(九月、十月)。

二、牛乳販売店消費者ニーズ把握実態調査事業

牛乳販売店を通じた牛乳等に関する情報提供と当業界に対する消費者ニーズを把握し、この結果を牛乳需要拡大定着に繋げるもので四百六十件の消費者アンケート調査を行なうもの(九月、十月)

三、販売拡張方策検討会事業

牛乳販売店の宅配機能の高度化を実現し、牛乳の消費拡大に貢献するもの。(従来のパソコン研修に代わるもの)

(一)中央検討会 都一名参加、(二)検討会 都二十名参加

四、優良事例発表会事業

優良な業績の販売店の事例発表会により牛乳の普及啓発を行なうもの。(都審査は十月三日(金)予定)

五、関東ブロック優良事例審査

(十月十日(金)予備審査予定)

六、関東ブロック優良事例審査

(十一月 本審査実施予定)

七、その他

ブロック会議・事務局長会議等があるが、予算枠の関係からここ数年情報整備提供事業、牛乳販売店経営診断事業、老人牛乳、牛乳販売店調査事業等々がなくなっている。

牛乳販売店衛生管理強化対策事業も今年度からなくなっている。

都改協としても、今年度は後継者研修は行なわれない。

以上が承認され、これを受けて明日三十日にメーカー担当者に説明会が実施される。



都改協版

牛乳のウツ、ホント

人間にとって牛乳を飲む意味は？
牛乳成分とその機能を知る

牛乳はからだにいいの、悪いの、情報があふれ、消費者は混乱しています。そこで、食品の機能について長年研究されてきた東京大学大学院農学生命科学研究科教授の清水誠先生が、今年の2月21日サンケイブライザーで開催されたメディアミルケセミナーで牛乳の成分とその機能、そして人間が牛乳を飲む意義について講演されました。また、その中で昨今の牛乳をめぐる風評についてもふれられています。その概要を紹介します。

《あらためて見直したい、栄養的に優れた牛乳》

普段、私たちが何気なく飲んでいる牛乳を顕微鏡で見ると、白い粒が見えます。これが膜に包まれた乳脂肪の脂肪球です。たんぱく質とカルシウムなどのミネラルが凝集したカゼインミセルと呼ばれる粒も見えます。これらの成分のほかに、ビタミンB2などのビタミン類や乳糖が含まれています。

牛乳コップ1杯(200ml)を飲むことで摂れるのは、1日に必要なエネルギーの約7・7パーセント。たんぱく質は1割強、脂質は約15パーセント、炭水化物の1割強、そしてカルシウムは約三分の一が摂れます(成人女性18・29歳の場合)。

たんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。特に、カラダの中でつくるのができない必須アミノ酸がバランスよく含まれていることが重要なポイントです。少ない量の必須アミノ酸が一種類でもあれば、ほかの必須アミノ酸の含有量が高くても意味がなくなってしまうのです。その点、牛乳のたんぱく質は必須アミノ酸を非常にバランスよく含んでいます。

一方、牛乳には、乳糖不耐症やアレルギーの問題があります。しかし、アレルギーは牛乳に限らず、米や麦など、人が多量に摂取するどんな食品でも起こる可能性のある問題です。その中でも、牛乳アレルギーは乳幼児期から学童期になると減り、やがて中学生ぐらいでほぼ緩解します。

《次々に発見される、牛乳・乳製品の生体調節機能》

ほかに、牛乳にはいろいろな生体調節機能をもつ成分が含まれることが、わかってきました。カルシウム吸収を高めるペプチド。骨の形成を助けるペプチド。血圧上昇を抑えるペプチド。コレステロール上昇を抑えるペプチド。免疫増強作用を持つペプチドなど世界各国で報告されています。

注目すべきは、カルシウム吸収を助けるペプチドが、異変を起さないような位置に遺伝子レベルで保存されていること。それはつまり、牛乳中のたんぱく質がカルシウムの吸収を助ける働きをとても重要なこととして位置づけられている、ということ。これは大変興味深く、よくできたメカニズムです。

人間にとってカルシウムはとても大切で、カラダは常に血液中のカルシウム濃度を厳密に制御しています。カラダはカルシウムが減ると、骨からカルシウムを溶かしだして濃度を維持しようとしています。牛乳中には、こうした働きに関係する「破骨細胞の働きを抑えるたんぱく質」や、血液中のカルシウムを骨に補給する「骨芽細胞を活性化させるペプチド」がみつかっています。牛乳は、自身のもつカルシウムの代謝を、「いい方向にまわす道具」をたくさん備えているということなのです。

このように、牛乳の機能が研究され、ペプチドを利用したさまざまな特定保健用食品も作られています。牛乳の中には、機能性食品の原点のような成分がいろいろ含まれているといえます。

《根拠があいまいな情報にまどわされないで》

牛乳について、いろいろな議論があることは事実です。最近聞かれる「牛乳を飲みすぎると骨粗しょう症になる」という情報も裏付けられる研究結果はありますが、1975年、2000年の25年間にわたって139件の骨の健康について書かれた研究論文を調べた人がいますが、その結果、86パーセントの論文が「牛乳の飲用は骨の健康をよくする」13パーセント、どちらともいえない、1・4パーセントは「効果が無い」というものでした。

そのほか、「カゼインは胃でかたまるので消化が悪い」という情報もありますが、これも疑問です。牛乳のカゼインは変性たんぱく質といって、加熱処理しなくても消化しやすい種類のたんぱく質です。酸で凝集した状態を電子顕微鏡で見ても、決して隙間のないかたまりではなく消化できるものです。赤ちゃんがおっぱいを飲んで吐くと、胃の酸でかたまっただけですが、これを見て消化しにくいものを飲んだからだ、と思う人はいないでしょう。

食品が人のカラダにとって異物が異物でないかという分類をすると、母乳以外の食品はすべて異物です。生きていくためにものを食べるということは、異物摂取の繰り返しなのです。しかし、エネルギー源として、栄養として、生体調節成分として必要だから食べるそのためには、なるべく有害性のないものを選び、なるべく食べやすい形に加工し、なるべくおいしく食べる。これが、長い歴史の中で学んできた人類の知恵です。そして、どんなに優れた食品でも、偏ったバランスや極端な量を食べればカラダによくないのは当然のことなのです。

牛乳は多くの食品の中で、栄養的に優れた食品であることを理解し、賢く利用することが重要です。間違った情報に振りまわされて、40・50年後の日本が骨粗しょう症大国にならないよう、多くのみなさんに、よりよい生活を送っていただきたいと願います。

「ミセル」

水をはじく部分を持つ分子が内側に、水なじむ部分を持つ分子が外側になつて、球状に集まったもの。

本来水になじみにくい脂溶性の物質が含まれていて、外側が水になじむために、水に溶けたようにふるまうことができる。

(「ペプチド」)

アミノ酸が2個以上結合したものをたんぱく質が分解すると最終的にはアミノ酸になるが、その途中段階であらわれる。

(「ミルク資料より」)