

月刊東乳商

第500号

東京都牛乳商業組合 平成20年9月20日
●URL <http://www.tokyo-gyunyuya.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細屋町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

講演会のお知らせ(再掲)

先月号でもお知らせしたが、講師に「腸内細菌」研究で世界的第一人者の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 辨野義己博士をお迎えして、講演していただく。辨野先生は35年以上にわたって腸内細菌学・微生物分類学の研究に取組まれており、腸内細菌研究の第一人者として世界中を飛び回っておられ、昨年の講演回数はなんと国内外合わせて68回に及ぶとか。辨野先生についてはテレビにもたびたび出演されており、「世界一受けたい授業」や「タモリ倶楽部」などでご存じの方も多いのではないかと思います。

講演の内容は「専門の腸内細菌研究の立場から見たヒトの健康に欠かせない牛乳・ヨーグルトの重要性や効用等について話していただく予定」。

辨野先生に講演していただくきっかけは、明乳会全国連合会会議で講演された辨野先生の話がとても良かったという話から、東乳商でも講演をお願いしたところ承諾をいただいた。

辨野先生の著書「病気になる生き方、でなる病気」は、牛乳を飲むと「カルシウムを排泄して骨粗鬆症になりやすくなる。アトピーや花粉症の原因になる」など牛乳を批判する内容で牛乳関係者や消費者にショックを与えた「病気になる生き方」(新谷弘実著)に対する、いわば全面反論本といえるもので、牛乳に携わる人にとって必読の一冊。この本を講演会当日に出席者全員に進呈することになっている。

新谷氏の本に啓発されて牛乳・乳製品をきっぱり止めてしまった消費者が近くにいたらこの本を見せて、10年後も健康でいたいなら牛乳・ヨーグルトを摂るよう勧めたいかがでしょうか。

9月初旬に東乳商組合員に講演会開催のご案内を郵送しました。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。既に欠席の回答を投函された方も都合が付けば事務局(03-5295-3721)まで連絡の上是非ご出席下さい。ご来場をお待ちしています。

講演会の日時、場所等は以下の通りです。

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

腸内環境改善で
生活習慣病を防ぐ

「あなたの腸は何歳ですか」

出席者には

「病気になる生き方、でなる病気」1冊を
進呈します。
交通費をお支払します。

弘済会館への交通
JR四谷駅南口又はメトロ有楽町線麹町駅
から徒歩5分



辨野義己(べんのよしひ)博士のプロフィール
1973年酪農学園大学獣医学部を卒業。東京農工大学大学院をへて、特殊法人理化学研究所入所。現在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。35年以上にわたって腸内細菌学・微生物分類学の研究に取り組んでいる。

主な著書「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)、「ウンココミュニケーションBOOK」(パル出版)、「ピロリ菌菌バワで改善する花粉症」(講談社)、「病気になる生き方、でなる病気」(ブックマン社)、「腸内環境のすすめ」(岩波書店)、「健康生活のススメ」(日経プレジデント)など。

東京都食品衛生自主管理認証制度への 牛乳販売店の取組み

認証施設数の3割以上を牛乳販売店が占める

東京都が推進している食品衛生自主管理認証制度は平成15年に始まり、これまで順次業種を広げ、同制度の対象は現在13業種に拡大された。牛乳販売店が属する「食品販売施設」は平成17年10月から審査受付が始まった。「食品販売施設」は更に「乳類販売」、「肉類販売」、「魚介類販売」、及び「食品販売」分類される。「乳類販売」についてはマーク団体やメーカーの後押しもあり、また東乳商も説明会を2回実施するなどして認証取得を積極的に推奨してきた。その結果、7月末現在の乳類販売業の取得数は76店に達し、この取得数は食品販売施設(95施設)の80%、全業種(247施設)の31%を「乳類販売」(牛乳販売店)が占めており、食の安心安全への取組み姿勢のレベルが如何に高いかを示している。

(表1) 7月末の業種別の認証施設数

| 区分 | 施設数 | |
|----------------|------|----|
| 集団給食施設 | 59 | |
| 豆腐製造施設 | 19 | |
| 弁当製造施設(配送・卸売り) | 11 | |
| そうざい製造施設 | 11 | |
| 弁当・そうざい製造(店売り) | 2 | |
| 飲食店営業(すし) | 8 | |
| 菓子製造施設 | 洋生菓子 | 7 |
| | 和生菓子 | 25 |
| | パン | 1 |
| | その他 | 2 |
| 食品販売施設 | 95 | |
| 大量調理施設(ホテル等) | 6 | |
| 飲食店営業(そば) | 1 | |
| 計 | 247 | |

(表2) 食品販売施設の内訳

| 区分 | 施設数 |
|-----------|-----|
| 牛乳販売店 | 76 |
| スーパーマーケット | 7 |
| 学校給食食材 | 7 |
| 肉魚卸小売 | 5 |
| 計 | 95 |

7月末で都内全販売店の約1割が認証取得であるが、これから認証取得を考へておられる販売店さんは東乳商にこの一報いただければ、東京都が作ったパンフレットをお送りします。また、都指定の審査事業者として(社)東京都食品衛生協会を推奨し、紹介してまいります。

食品衛生自主管理認証制度ってどんな制度なの?

この認証制度は、食品関係施設の営業者の方々が、日々取り組んでいる自主的な衛生管理を積極的に評価する仕組みです。自主的な衛生管理を積極的に推進することによって、食品営業施設全体の衛生水準の向上を図り、消費者に、より安全性の高い食品を提供することを目的としています。

認証取得のメリットは?
客観的評価による社会的信頼が獲得できます。
衛生水準の向上が図れます。
食中毒リスクの軽減が図れます。
認証施設のPRができます。

月刊東乳商

500号達成!!

月刊東乳商は今月号で500号を迎えた。

500号と言っても単なる通過点に過ぎないが、長い歴史の重みを感じるとともに、この歴史を作り支えてきた先輩諸氏の苦勞に敬意を表したい。これからはしっかりと発行し続けなければならないと責任の重さを痛感する。創刊間もない頃の紙面をめぐって

支部便り

三鷹支部研修旅行

三鷹支部 齊賀正夫
(明治三鷹宅配センター)

価格改定もほぼ順調に済み、三鷹支部では支部恒例の研修旅行を6月14・15両日山梨県の下部温泉で実施しました。5月の連休のあとということもあり、交通機関もホテルも比較的すいており、ゆとりのある時期でした。初夏とはいえ甲斐の山々から吹き寄せる風はまだまだ肌寒さを感じる夜でした。価格改訂後の情勢やその後の情報交換等いろいろのことを話し合い、夜の更けるのを忘れ遅くまで美酒に酔いませました。

翌日は近くの甲斐黄金村金山博物館を見学し、中世・戦国時代に「信玄の隠し金山」と言われた、戦国時代の金山の世界に浸る事が出来ました。ここでは手軽に砂金採りを体験する事も出来、ご家族で楽しむ事が出来ます。

最後に鎌倉時代に日蓮聖人によって開かれた日蓮宗總本山身延山にて商売繁盛、家族の健康を祈願し帰途につきました。

(支部)の状況を東乳商事務局までお寄せ下さい。支部活動状況、支部会、懇親会、情報交換会、研修旅行などなどなんでも結構です。本紙に順次掲載します。

東乳商組合員の訃報

謹んでご冥福をお祈りいたします。

- 9月3日 世田谷支部 明治 経堂販売所 工藤康史殿(母堂)
- 9月7日 平野美奈子殿(享年74歳)
- 千代田支部 森永 錦町販売店店主 小山 忠雄殿(享年73歳)

改善協版

平成20年度全改協実施事業の メーカーへの説明会実施

去る七月三十日(木)

十六時よりお茶の水ホテル聚楽において、平成二十年全改協実施事業のメーカーへの説明会がこなわれた。これは前日の同様な東京都牛乳流通改善協会役員への説明会です。了承を受けて行なわれたものである。

1、牛乳摂取の必要性を訴求するチラシを配布する事業

2、牛乳等に関する消費者のニーズの把握のためのアンケート事業

3、IT活用による宅配機能の高度化を図ろうとする事業

4、優良事業発表会事業である。夫々について事務局から説明が行われて、各事業毎に配布枚数、調査枚数、参

加人員割り当て等の詳細な打ち合わせが行われた。

昨年度との違いは次のようである。牛乳販売店衛生管理事業(リリース)が無く、ITの高度化活用を図ろうとするものについている事である。なお、先頭を切つて優良事例店の推薦が九月末に提出とされて都の審査は十月三日(金)に行われ、現在のメーカー担当者は次の通りである。明治、飯

田課長、森永、苅田課長、日本ミルク、山内課長、協同乳業、栗原主任、コーシン乳業、首藤グループ、リーター、小岩井乳業、伊東部長、グリコ乳業、与那覇所長の七名の方々である。



なお、全国牛乳流通改善協会が実施する作業のうち、拡張マニュアル作成事業に関して、牛乳販売店の経営実態調査アンケートが急遽行われることになりました。各店に封書で配布し同封の八ガキで回答をもらうものです。返信期限は十月十五日です。九月中旬メーカー経由で送付される予定であります。



おとなの食育

ダイエットにもミルクがいい!

〔ダイエットによって体脂肪が蓄積する?〕

夏が近づき薄着になってくると、ダイエットをしようと思いつ人も多くなってきます

最近では、若い女性だけでなく、小中学生も体形を気にしてやせたいと思うなど、ダイエットの低年齢化がすすんでいるといわれています。ダイエットの方法として、食べる量を減らせば体重が減ると思っている人が多く見受けられます。

たとえ、食べる量を減らしたとしても、運動をしないでいると基礎代謝の高い筋肉が減り、かえって代謝が落ちて体脂肪が増えてしまいます。

また、食事を抜いてしまうと、脳は飢餓状態になったと勘違いして、3食きちんと食べている時以上に、食べたものを体脂肪として蓄えようとしてしまいます。空腹感を我慢できず、菓子や清涼飲料水などに手が伸びて、その結果さらに体脂肪の蓄積を招くことにつながります。

〔食事を減らすと必要な栄養まで不足〕
食べる量を減らすだけのダイエットには、よくない点が多いとつ。健康維持に必要な栄養素が不足し、健やかな

カラダづくりに影響を与えてしまうことです。

たとえば、カルシウムの不足は骨量の低下を、鉄の不足は貧血を招くなど、健康に生活していく上での弊害が起りやすくなります。

中でも、カルシウムは、もともと日本人に不足している栄養素。食べる量が減るとさらに摂取量が不足してしまいます。学童期から20歳くらいまでは、カラダの成長のために十分なカルシウム摂取が必要であり、この時期に最大骨量を高めておかないと、加齢による骨量の減少により、骨折や骨粗しょう症を引き起こすこととなります。

〔きちんと食べてダイエット〕
前述したように、食べる量を減らすダイエットでは、健康やかな美しさは得られません。そして、それは偏った食事でも同じこと。いろいろなものをバランスよく食べないと、ダイエットと逆の結果を招きかねません。

そもそもダイエット(diet)とは「食事」そのものを意味する言葉。「適正な体重を維持するための食事」が本来の意味ですが、今では、多くの人が「やせるための食事」をイメージするようになっていきます。しかし、なにより健康

であることが、美しさの基本です
主食、主菜、副菜、汁物、デザートで、1回の食事を組み立てることにより、栄養バランスもよく味覚や精神的な満足感が得られる食事になります。

〔カラダに欠かせない脂質の働き〕
脂質は、細胞膜、血液、ホルモンなどの材料となり、ビタミンA・D・E・Kの脂溶性ビタミンの吸収を助けます。摂取量が少なすぎると、抜け毛や肌のつやがなくなる原因になったり、ホルモンバランスがくずれ、女性の場合、生理不順や不妊症の原因にもなりかねません。

食事摂取基準では、1日の摂取エネルギーのうち、20〜30パーセントを脂質で摂ることとしています。1800キロカロリー摂取する場合、40〜60グラムになります。牛乳は、「乳脂肪が多くて太りやすい」と思っていますか?牛乳100グラム中に含まれる脂質の量は、3.8グラム(普通牛乳の場合)程度です。

牛乳を多く飲んだ人の方が体脂肪率が低いという研究結果もあります。
脂質の性質を決めているのは、脂肪酸で、大切なのは、脂肪酸のバランスです。乳製品に含まれる脂肪酸は、飽和脂肪酸を中心にして、不飽和脂肪酸まで含まれる脂肪酸の種類が多いのが特徴です。中でも短鎖・中鎖脂肪酸は、ほかの脂肪酸にくらべて、カラダの中で燃焼されやすいので、脂肪がつきにくいといわれています。

〔牛乳・乳製品と相性のよい食材と組み合わせる〕
牛乳・乳製品は、カルシウムだけでなく、いろいろな栄養素を豊富に含む優れた食材です。
牛乳に含まれる良質のたんぱく質やビタミンAは、肌を健康に保つ役割をもち、ビタミンB2は皮脂の分泌をコントロールし、美しい肌を保つ働きを助けます。また、カルシウムには交感神経の興奮を抑え、精神をリラックスさせる効果があるといわれています。牛乳が消化されてできるCP(カゼインホスホペプチド)は、不足しがちな鉄の吸収を助ける働きをしています。

牛乳・乳製品は、ビタミンC、鉄、食物繊維が少ない食材です。鉄の多い肉、魚貝や海藻など、ビタミンCや食物繊維を豊富に含む野菜類と組み合わせると、たんぱく質の吸収がよくなります。牛乳・乳製品は美味しくダイエットしたい人の強い味方。おいしく食べて、さらに適度な運動を組み合わせ、健康的なダイエットを心がけたいものです。

牛乳・乳製品と相性のよい、ダイエットにおすすめの食材

| | |
|-------|---|
| ビタミンC | パプリカ・カボチャ・ジャガイモ・ブロッコリー・キャベツ イチゴ・リンゴ・オレンジ・レモン・ミニトマト |
| 鉄 | 枝豆・ほうれん草・小松菜・ヒジキ・ワカメ・きな粉 高野豆腐・アサリ・牡蠣・レバー |
| 食物繊維 | カボチャ・オクラ・ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ ヒヨコ豆・大豆・キノコ類・アボガト・ヒジキ |

(Jミルク資料より)