

# 月刊東乳商

第501号

東京都牛乳商業組合 平成20年10月20日  
●URL <http://www.tokyo-gyunyuya.com> E-mail [tonyusho@forest.ocn.ne.jp](mailto: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紺屋町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>



### 平成20年度東乳商研修会 大盛況百名の組合員家族従業員が聴講

講師 辨野義己先生  
演題 「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」

東乳商が十月十一日(土)千代田区麹町の弘済会館で開催した、平成20年度研修会は百名の参加者でいっぱいになり大盛況であった。  
講師の辨野義己先生は腸内環境研究の第一人者で、牛乳、ヨーグルトが健康に優れた食品であること、腸内環境が良くなると若さを保てる、良い菌を出すためにヨーグルトや野菜、海草を多く採る、腸内環境をよくするにはバランス良く食事を取ることが大事であると、ときにはユーモアも交えて熱弁を振られた。  
講演に先立ち、渡邊理事長が主催者挨拶に立ち、「8年前の法律の改正により、商工組合はかつての中心事業であった安定事業、合理化事業、カルテル事業などの制限事業が廃止されたため、商業組合としてはこれらの事業はできなくなり、東乳商が前面に立つて価格

ズス菌の摂取率が高い  
「うんち」とは?  
うんちの成分は水が大部分、「便所」とは身体からのお便りどころであり、うんちは健康のパロメーター。健康生活の基本は三つの「うんち力」をつけることが大事だ。

「腸内細菌の老化するとうんちが臭くなり危険信号」「ビフィズス菌が多いとうんちが臭くない」「大腸は病気の発生源」なぜ腸内常在菌が大切なのか? 「病気になるに若くおなかを作ろう」など、一時間半にわたって講演され、新谷氏の「病気になるに生きた方」はフードファシズムだとして物事の本質を見誤っていると決めつけた。  
最後に、「最も身体に優しい食品である牛乳乳製品を多く摂り、食生活を改善して、つまり腸内環境を改善して若々しい身体を作りましょう」と結ばれた。

講演の後の質疑応答では、  
・死んだ乳酸菌でも効果はあるのか。  
・牛乳は高温なり低温なりで殺菌するが死滅した菌は腸の中ではどうなるのか  
・牛乳を飲むとアレルギーが出る人があるが、牛乳のどの部分がアレルギーになるのか  
・ビフィズス菌入りがいいのが、乳酸菌入りがいいのか

あなた腸は何歳ですか?  
生活習慣編  
・トイレの時間は決っていない  
・タバコをよく吸う  
・肌荒れや吹き出物が悩みのたね  
・運動不足が気になる  
食事編  
・朝食は食べないことが多い  
・朝はいつも忙しい  
・食事の時間は決めている  
・外食は週4回以上  
・野菜不足だと感じる  
・肉が大好き  
・牛乳や乳製品が苦手  
トイレ編  
・息まないし出ないことが多い  
・排便後も便が残っている気がする  
・便が硬くて出にくい  
・コロコロした便ができる  
・ときどき便がゆるくなる  
・便の色が黒っぽい  
・出た便が便器の底に沈みがち  
・便が臭いと言われる

- が4個以下の人  
腸年齢=実年齢。腸年齢は若い。パッチリ合格!今の生活続けて。
- が5~9個の人  
腸年齢=実年齢+10歳。実年齢より少し上。でも気を抜かないで。
- が10~14個の人  
腸年齢=実年齢+20歳。腸年齢はがけつぷち。
- が15個以上の人  
腸年齢=実年齢+30歳。腸年齢はヨレヨレ、危険信号!即生活習慣の改善を、転げ落ちる寸前です。

### 生乳価格再引き上げ問題について思う

東乳商副理事長 川井邦伸  
生乳価格再引き上げ問題について思う  
生産者団体が処理メーカーに対して生乳価格改訂の不足分として、10円以上早急な引上げを求めていると、業界紙等で報じられている。農水省も生産コストの上昇分を市場価格に転嫁できるように各方面に理解を求めているとも伝えられている。先の乳価改定では宅配販売店の宅配商品価格の改定が先行した。その後、量販市場での価格改定の浸透が一ヶ月遅れ、その影響で宅配顧客は大幅に減少した。生産者コスト上昇分の吸収が出来ない現実があるにもかかわらず、いまだに乱売が

### 支部便り

平成21年度の保育園納入牛乳価格世田谷区と値上げについて話し合い  
山手ブロック長 田村寿雄  
九月十一日(木)、世田谷区役所第2庁舎において、「平成21年度保育園納入牛乳価格値上げ」について話し合いました。会合には山手ブロックより世田谷区各支部長四名、及びオブザーバーとして小野理事長が、世田谷区側からは保育課長、保育係長、新ボップの課長が出席しました。  
席上、我々は10円の値上げを要求(税込み240円)。区側も値上げについては大筋では認めましたが、値上げ幅に関しては他区の様子を見てとのこと。一応の見積は240円で、ということになりました。

### 辨野先生のサイン入り

「病気になるに生きた方」なる病気を希望者に有償にて送付  
辨野先生の著書「病気になるに生きた方」でなる病気を「サイン入り」を購読希望者に有料でお分けします。(書店より安価)希望者は八十円切手十六枚を同封して

東乳商(〒101-0035 東京都千代田区神田紺屋町29 神田ISビル) 3階 TEL 03-5295-3721  
あて申し込んでください。数に限りがありますので先着順で受け付けます。

東乳商組合員の訃報  
謹んでご冥福をお祈りいたします。  
10月3日  
江東支部  
森永 文化販売店店主  
牧野 康男殿(ご母堂)  
牧野ケサ殿(享年86歳)

# 改善協版

## 正副会長マーク長会議実施

去る八月二十五日(金) 十六時より、お茶の水・ホテル聚楽において、都改協正副会長マーク長会議が行われた。会議は、巷間再値上げの噂を耳にする昨今、先の値上げの落本も止まらない状況下のもと、再値上げした場合牛乳販売店が半減化する恐れさえ感じられ、危機感を強く抱いたことによるものである。

牛乳販売店は量販店との小売価格の差がますます拡大した中で販売店の経営が苦しくなる一方、そこで何とか量販店に於ける廉

去る八月二十五日(金) 十六時より、お茶の水・ホテル聚楽において、都改協正副会長マーク長会議が行われた。会議は、巷間再値上げの噂を耳にする昨今、先の値上げの落本も止まらない状況下のもと、再値上げした場合牛乳販売店が半減化する恐れさえ感じられ、危機感を強く抱いたことによるものである。

牛乳販売店は量販店との小売価格の差がますます拡大した中で販売店の経営が苦しくなる一方、そこで何とか量販店に於ける廉



## 優良事例 都審査実施

十月三日(金)十六時よりお茶の水ホテル聚楽において、第二十二回優良事例都審査会が実施された。審査委員は依田会長以下三副会長及び四マーク長計八名。今年度は明治(株)棍原乳販平尾店一店のみの推薦であったが提出された事例調査書により審査が行われた。昨年度までは売上げが三年連続でアップ、今年度からは粗利益が、三年連続アップが推薦の条件という事に変わっているが、このハードルはかなり厳しいものと思われる。

なお関東甲信越ブロック審査は十月十日(金)に東京でおこなわれる。

十月三日(金)十六時よりお茶の水ホテル聚楽において、第二十二回優良事例都審査会が実施された。審査委員は依田会長以下三副会長及び四マーク長計八名。今年度は明治(株)棍原乳販平尾店一店のみの推薦であったが提出された事例調査書により審査が行われた。昨年度までは売上げが三年連続でアップ、今年度からは粗利益が、三年連続アップが推薦の条件という事に変わっているが、このハードルはかなり厳しいものと思われる。

なお関東甲信越ブロック審査は十月十日(金)に東京でおこなわれる。

# 都改協版

## おとなの食育

## シルバーライフにもミルクがいい!

〔カラダや食生活にさまざまな変化があらわれる高齢期〕

わが国は一九九四年に、総人口に占める六十五歳以上の割合が一四パーセントを超え、高齢社会を迎えました。日本人の平均寿命は、女性が八五・九歳で二十三年連続長寿世界一、男性は七九・九歳でアイスランド、香港に次いで世界第三位(二〇〇八年七月三十一日、厚生労働省発表の「七〇歳「簡易生命表」」)。老年人口は今後さらなる増加が予想されています。

高齢期とは、人生の完成期で、余生を楽しむ、豊かで収穫を得る時期です。この時期の特徴としては、次ぎのようなことがあげられます。

(1) 栄養素を吸収してカラダに取り入れる生理的な機能が徐々に低下する。

(2) 歯が欠損することで食べ物や噛みにくくなる。また唾液の分泌が悪くなるなどで飲み込む力も落ちる。

(3) 運動量が減少すると、食欲が落ち、栄養不足や便秘になりやすくなる。

体力の低下が原因で、病気にもかかりやすくなり、軽い風邪のつもりでも、長く寝込んでしまうこともあります。また、高齢期に気をつけたい疾病のひとつに、骨粗しょう症があげられます。骨粗しょう症になると、骨密度が減って、骨が弱くなるため骨折しやすくなる。その骨折が原因で寝たきりになってしまうことも少なくありません。健康的で、楽しい毎日を過ごすためには、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。

〔運動十牛乳で健康的な毎日を〕

体力が落ちやすい高齢期にカラダの代謝を高めるためにもっとも効果的なのは、「カラダを動かすこと」です。スポーツだけでなく、買い物や階段のぼり下り、家庭での家事など、日常生活のすべてにかかわっています。エクササイズガイド二(六「厚生労働省「健康づくりのための運動指針二(六)」では、身体活動「運動+生活活動」と定義されました。健康づくりのための身体活動量として、週に二二三エクササイズ以上の活発な身体活動を行うことを目標としています(エクササイズとは、身体活動量の単位)。これを歩数に換算すると一日当たり八千歩〜一万歩くらいになります。

散歩は年齢を重ねていてもすぐにはじめることができ、無理なく続けられる運動のひとつです。いつものスニーカーではなく、少し遠いスーパーまで歩いていくだけでもかまいません。このようなちょっとした心がけが、健康維持に大きく役立ちます。

どんな年代でも、使わない身体機能は衰えていくもの。若い頃の運動習慣などによって体力には差がありますが、体力を維持するためには、自分のライフスタイルに合わせた方法で身体活動を増やすことをおすすめします。

そして、運動習慣とともに身につけたいのが、牛乳習慣。牛乳から摂取したカルシウムは、運動を行うことで骨にしっかりと吸収され骨を強くしてくれます。さらに牛乳のカルシウムは吸収されやすいのも特徴です。牛乳はのどの渇きをうるおすだけでなく、骨粗しょう症対策からも、運動の前後に飲むことをおすすめします。

〔少食になりがちだからこそ意識して摂りたい蛋白質〕

高齢者の食事のバランスが悪くなってしまう原因には、食べきれないからと一食の品数を少なくする、作ることに難儀が面倒になり簡単にすませしてしまうことなどがあげられます。また、食欲が落ちたことを理由に、食事の回数を減らしてしまう人もいます。

一度にたくさん食べられない場合は、朝・昼・夕の三回の食事に加え、間食などで補うようにしましょう。規則正しい時間に食べる習慣ができると、生活リズムも整います。食事の時間にお腹がすくように、心がけることも大切です。

食事摂取基準のうち、エネルギーの必要量は年齢とともに減ってきますが、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどは、成人期の基準と大きく変わりません。これらの栄養素を過不足なく摂取するために、「おかず」をきちんと食べる習慣が大切です。

たんぱく質が不足すると、免疫力が低下し、風邪など感染症にもかかりやすくなります。ビタミン、ミネラルが豊富な野菜・海藻とともに、良質のたんぱく質を意識して摂りたいものです。それには、毎日食べたいおおよその量を覚えておくことが大切です。

牛乳は、良質なたんぱく質源であるうえ、そのまま手を加えずに飲むことができるので水分の補給にもおすすめです。

〔牛乳・乳製品を利用して上手に栄養補給〕

牛乳・乳製品は、良質なたんぱく質やビタミンB群などのビタミン、カルシウムなどのミネラルがバランスよく含まれた食品です。食欲がわかない時にも、牛乳を飲むだけで手軽に栄養が補給できます。乳製品には腸内環境を整える働きもあるので、便秘の予防にも役立ちます。

また、牛乳・乳製品は単品で利用するだけでなく、料理に加えると、コクやうまみがプラスできるので、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐこともできます。塩分が多くなりやすい和食にも積極的に利用したいものです。

牛乳を使った煮込み料理やスープ料理は、食べやすいだけでなく、料理の楽しみも広がります。たえず少量でもいろいろな食品が食べられるので、栄養バランスも改善されます。間食でも、牛乳・乳製品が活躍します。和菓子と牛乳は意外な好相性。ヨーグルトを果物とあえて食べてみましょう。

一日の生活シーンに合わせて、牛乳・乳製品を上手に取り入れ、健康な毎日を送りたいものです。

(「Jミルク資料より」)

どんな年代でも、使わない身体機能は衰えていくもの。若い頃の運動習慣などによって体力には差がありますが、体力を維持するためには、自分のライフスタイルに合わせた方法で身体活動を増やすことをおすすめします。

そして、運動習慣とともに身につけたいのが、牛乳習慣。牛乳から摂取したカルシウムは、運動を行うことで骨にしっかりと吸収され骨を強くしてくれます。さらに牛乳のカルシウムは吸収されやすいのも特徴です。牛乳はのどの渇きをうるおすだけでなく、骨粗しょう症対策からも、運動の前後に飲むことをおすすめします。

〔少食になりがちだからこそ意識して摂りたい蛋白質〕

高齢者の食事のバランスが悪くなってしまう原因には、食べきれないからと一食の品数を少なくする、作ることに難儀が面倒になり簡単にすませってしまうことなどがあげられます。また、食欲が落ちたことを理由に、食事の回数を減らしてしまう人もいます。

一度にたくさん食べられない場合は、朝・昼・夕の三回の食事に加え、間食などで補うようにしましょう。規則正しい時間に食べる習慣ができると、生活リズムも整います。食事の時間にお腹がすくように、心がけることも大切です。

食事摂取基準のうち、エネルギーの必要量は年齢とともに減ってきますが、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどは、成人期の基準と大きく変わりません。これらの栄養素を過不足なく摂取するために、「おかず」をきちんと食べる習慣が大切です。