

# 月刊東乳商

第519号

東京都牛乳商業組合 平成22年4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>

### 価格帯別構成比

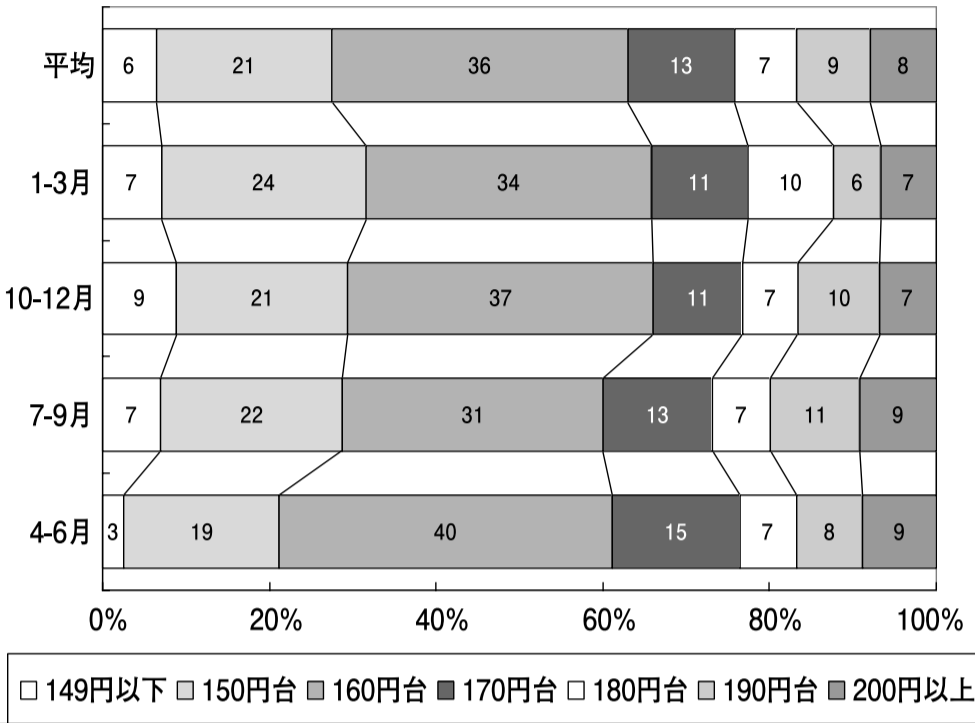


図2；平成21年度価格帯別構成比

東乳商では平成二十一年度は七月から公正取引委員会公正競争監視室(以下、「公取」)に独禁法45条第1項に基づき不当廉売の申告(販売価格百五十九円以下)を始め、三月末まで毎月一回、計九回の申告を行った。これらの取組みは、スーパーの牛乳安売りを放置しておけば牛乳販売店の売り上げが益々減少し、廃業に繋がってしまうため、これを食い止めるために行っているもの。

申告書類は公取に郵送、一ヶ月後に公取から通知書が返送される。平成二十一年度は申告した案件すべてに対して、「調査の結果、独占禁止法に違反する行為は認められず、措置は採りませんでした。」というものであったが、平成二十一年度は十一月に饗庭弁護士に同行いただき、理事長、副理事長が公取を訪問したこと(月刊東乳商11/20号に掲載)もあり、4軒のスーパーに対して「関係人注意」の措置をとったとの公取からの通知を受理した。

公取から注意を受けたスーパーについてはその後、安売りの頻度が減少しているが、他にも継続して低価格で販売しているスーパーも見受けられるので、今後とも組合員のみなさまのご協力をいただきながら、不当廉売に対する監視、申告を継続していく。

**スーパーのチラシ4115件収集  
公取へ2822件申告  
公取への不当廉売申告結果報告(平成21年度)**

**東乳商組合員の訃報**  
謹んでご冥福をお祈りいたします。  
江東支部  
コーシン牛乳 大島販売店  
店主 庭山 茂夫 様  
平成22年3月23日永眠 享年63歳

**東乳商 決算理事会及び総代会のお知らせ**  
21年度の決算及び22年度の事業計画に係わる決算理事会、通常総代会の日程が下記のとおり決定しました。該当者の方は出席をお願いします。

1. 理事支部長会(決算理事会)  
日時 5月8日(土)午後5時30分  
会場 東京都しごとセンター(飯田橋) 五階セミナー室  
出席者 理事及び支部長  
審議事項 総代会提出議案書の審議  
※招集通知書は4/23発送予定、欠欠のご返事(欠席の場合は委任状)は5/1までにお願いします。

2. 第50回通常総代会  
日時 5月22日(土)午後5時  
会場 弘済会館(麹町)  
出席者 総代、理事、支部長  
(招集通知書は5月上旬発送予定)

価格帯	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	計
149円以下	26	81	103	54	264
150円台	186	257	241	186	870
160円台	402	369	431	261	1463
170円台	154	155	125	87	521
180円台	68	81	79	78	306
190円台	79	127	114	44	364
200円以上	89	108	80	50	327
計	1004	1178	1173	760	4115

図1；平成21年度価格帯別件数



**販売店を紹介③④**  
お客様の笑顔を励みに  
メグミルク 有限会社 林牛乳(目黒支部)  
今月は二店舗紹介します。始めに目黒支部の「メグミルク(有)林牛乳」専務 林省吾さん。お店は東急武蔵小山駅から徒歩三丁四分。宅配と卸の売上が七対三、社員二人、アルバイト六人で切り盛りしているそうです。  
メグミルク以外に酪王、東毛酪農の商品も宅配しており、酪農家とお客様を結ぶ販売店の役割を大切に、お客様の笑顔を励みにして日々配達をしているとのこと。  
永年かけて築き上げた高齢者の方との信頼関係を今後も継続しながら、先々はお弁当の配達などもやって行きたい、と抱負を語って下さいました。



**お客様とのコミュニケーションを大切に**  
森永牛乳 島牛乳店(墨田支部)  
続いて墨田支部の「森永牛乳 島牛乳店」三代目長倉誠さん。お店は着々と建設が進む東京スカイツリーの近く「東武線曳舟駅から徒歩三丁四分」先々代が戦前から商売を始めた老舗です。お父様が職域・保育園を誠さんが宅配をそれぞれ担当されているそうです。  
お客様はほとんど年長者、誠さんが体調を崩して宅配を休むと、本気で心配してくださるとのこと、日々のコミュニケーションの良さが伺われます。今の時代の若手の店主は効率化のため手集金から振込にする方が多いようですが、誠さんは手集金にこだわっており、お客様とのフェイス・トゥ・フェイスのお付き合いが重要と考えているそうです。さらに、このことが落本防止の対策として有効であると確信している、と力説されていました。

保健所の営業許可更新時には、事前に許可基準を確認しよう  
牛乳販売店は保健所から乳類販売業の営業許可を得る必要があるが、更新時にこの基準を満たしていないとの指摘を受け、(具体的には作業場所の手洗い用の流しが設置されていない等)改善指示を受けた販売店があり、組合員のみなさんも更新時には注意して頂きたい。店舗の改装に際してもこの基準を念頭に置いて実施することが必要になる。  
インターネットで 東京都福祉保健局「食品衛生の窓」を検索すると許可基準を始めとした詳しい情報が得られるが、地元の保健所に問い合わせればパンフレット等も入手できるので、利用して事前に準備することをお勧めする。

# 改善協版

## 関東甲信越ブロック会議実施

平成二十一年度関東甲信越ブロック会議が三月六日(土)、十五時より十七時まで東京御茶ノ水ホテルジュラクにおいて行われた。参加は各県正副会長十七名で、栃木県天谷会長以下茨城県峯会長、群馬県深沢会長、埼玉県小泉会長、千葉県渋谷会長、東京都依田会長、神奈川県長谷川会長、山梨県吉原会長、長野県松野会長、新潟県野村会長、以上の各氏。

まず、村田ブロック長から「忙しい最中ご出席を頂き御礼申し上げます。改善協会事業も当事業を以って二十一年度最後の行事となりましたが、経費予算の関係もあり、事業も縮小傾向であります。皆様方には、諸事業にきちんと取り組んでいただきご苦勞様でした。これから諸実施事業について意見交換をしていただき、情報交換もしたいと考えます。」との挨拶で始められた。そして、山口事務局長から、各地域ごとの事業実施報告一覧表が配られそれに基づいて話を進める事になった。消費者アンケートについては全地域で取り組んでおり、千六百枚配布し調査した。販売拡張方策検討会については、昨年度実施したところは除かれたため、十地区中三地区実施した。東京、山梨が中央大会に参加、新潟が地区大会に十七名の参加であった。これに関しては、今後もしっかりしたいとの意見があった。

ホームページの作成などについては、五人でも十人でも若手の勉強会として情報優先、発想の転換を

してゆかねばならない。東京では三割程度がパソコンを導入。後は手書きや頭の中に入っている。会計ソフトの研修会は東乳商でやって貰いたいとの意見あり。これによって参加者はもっと増えるものと思われる。

後継者育成研修会はブロックでは東京、埼玉、神奈川のみであった。昨年の二十五名に対して今年度は六十八名の参加であった。今年度から、宿泊研修会ではなく日帰りになったことが良かった。

優良事例発表会事業  
千葉はここ数年参加無し。段々ハードルが高くなった。宅配で連続百%はあり得ない。二年連続でなく一年の優秀店で表彰したらどうか。参加店は減ってきてはいるが今年度は多く三十九店参加していた。段々と牛乳販売店が小粒になってきているが、独創性があったり他の模範になる店であればならぬ。ただ参加するだけでは駄目。値上げの問題については結果が容量を減らしたりで判断が難しいが、自然減少として三%ほど落ちたか。メーカーは物量減だ。容量減についてはクレームは余り無かった。

村田会長挨拶  
新年度から補助金がカットされてゆくことになる。どうやって行くのか、また牛乳販売店主の年齢も七十歳だとか不安なこともある。地域でどうやって販売したとか、一週間セット販売したとか、まだ増やせる余地があるのではないだろうか。いろいろな制度をうまく利用して、知恵と工夫でやって行くのではないかと。



平成二十一年度会計監査実施  
十七日より、御茶ノ水ホテルジュラクに於いて関崎会計理士会のもも平野監事及び佐々倉監事によって監査が実施された。まず、二十一年度の収支の状況について事務局より説明が行われ、続いて経理伝票、証憑、帳簿照合等について詳細な監査が実施されその全てに適正との承認がされて終了した。

平成21年度の収支の状況について  
収支は、五二八千円であった。即ち収入が六、二六一千円、支出が六、七八九千円、五二八千円の赤字となった。

これは、昨年度と比較すると収入が三七五千円、支出が三六四千円減で、昨年度より八千円悪化している。牛乳販売店四十四店の減少に伴い収入減となったが、それに見合った経費を削減して昨年度とほぼ同じ収支結果となった。収入減は四十四店減少によるもの二六四千円、全改協よりの運営資金減少一〇六千円によるもの。経費は一月の懇親会を会費制にしたこと、交通費を非支給にしたこと、会議を減らしたこと等によるものである。

なお、三十三回通常総会は六月十一日(金)に予定されている。

等々と自由闊達な意見交換が行われて会議を終了した(以上会議議事録抜粋)

平成21年度会計監査実施

# あなたの「活力年齢」は?

## 活力年齢を若く保つための減量方法とは?



筑波大学大学院 人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻の田中喜代次教授は、「活力年齢」という、一般の人にわかりやすい健康度を表す指標を提唱しています。十月一日サンケイプラザで開催されたメディアミックスセミナーで、「活力年齢」についての解説と「活力年齢」を用いた肥満やメタボリック・シンドロームの解消の実例について、話されました。その概要を紹介いたします。

「健康状態や老化の程度をわかりやすく伝えるのが「活力年齢」です」

私たちは数千人のデータをもとに「活力年齢」という概念を構築し、元気長寿の指標として健康指導に役立てていただくよう提唱しています。

「活力年齢」とは、血圧や中性脂肪値、コレステロール値、持久力、俊敏性、平衡性、肺機能、骨密度など十二項目の情報をもとに計算し、健康(活力)度が何歳に相当するかを算出するものです。健康状態が良好であれば実年齢よりも若くなり、運動不足や肥満だと、実年齢より上となってしまう。その人の健康状態、老化の程度を年齢に置き換えて示すので、専門的な数値で示すより誰にとってもわかりやすい指標といえます。

実年齢は年月とともに直線的に増加しますが、「昨年より体調がいい」、「最近顔色がよく若々しい」などその時々で変化がみられるものです。これと同様に、活力年齢も数カ月から1年くらいの短期間に五、十歳も変化します。

この活力年齢は、わかりやすい生活改善目標として役立ちます。たとえば実年齢より老けているとわかれば、自分で生活習慣に気をつけるようになります。

《減量初期は1に適正な食事! 2、3がなくて、4に運動習慣が大事です》

活力年齢は8、9割が環境要因や生活習慣の影響を受けています。特に食事と運動が大きなポイントで、私たちが行うメタボ脱出システム、「スマート・ダイエット・システム」でも、食事改善と運動習慣を二本柱としています。

食事改善では女子栄養大学が提唱している四群点法を採用していますが、これは食品を四つのカテゴリーに分類し、それぞれバランスよく食べるというわかりやすい方法です。運動は水泳でもウォーキングでも何でも結構です。楽しんで長続きできることがポイントです。できれば毎日、強度の有酸素運動をやや長めに行うのが望ましいでしょう。この食事と運動の生活改善により効果は確実に出ます。

肥満者についての調査研究の結果、食事改善のみの群で四、五歳、食事改善に運動をプラスした群は六、八歳程度の活力年齢の若返り効果がみられました。

ラットを四つのグループに分けて生活習慣と生存率の関係を調べたワシントン大学の有名な研究があります。これで見ると、一番早く死んでいくのは、食べ過ぎの運動不足群で食事が大きく影響していることがわかります。

この傾向は人間でも同様といわれ、遺伝的に人間に近いアカゲザルの寿命研究では、適正な食量の群の寿命がもっとも長く、食べ放題の群は腫瘍の発生率、脳梗塞、糖代謝異常などが明らかに増えます。生存率の違いもはっきりと現れ、いかに食事が大事かがわかります。

今、四十歳の方は、平均寿命があと四十年くらいあります。そのうち三ヶ月だけでも徹底して、食生活を改善すれば、血糖値や中性脂肪が下がり、血圧も下がって、メタボから脱出でき、残りの三十九年四カ月は気持ち良く運動できるような状態になります。そうなれば次のステップでは一にしっかり運動、二に適正な食事を維持することができ、健康なカラダを維持することができ、まず適正な食事が大事。食生活の改善によってメタボから確実に脱出することが先決なのです。

《プラス牛乳・乳製品でさらに効果が高まります》

千葉県の袖ヶ浦市で行った食事改善指導に参加した人々の食品摂取量をみると、指導後は、四群点法で1群(乳・乳製品、卵)と3群(野菜、果物、いも、海藻類、きのこ)の量が増え、2群(魚介類、肉類、豆、大豆製品)と4群(穀類、砂糖、油脂、その他)の量が減っていることがわかりました。食品をバランスよく取るようにすると、菓子類などの炭水化物や脂肪つき肉類などが減り、牛乳・乳製品や野菜などの摂取量が増えます。四百一名のデータをまとめますと、食事改善をしたグループが七、一%、食事改善になんらかの運度を加えたグループが八、三%減りました。やはり、運動を加えることで効果が増すということがわかります。さらに食事改善と運動に、牛乳・乳製品摂取を加えて調査した結果、食事改善と運動と牛乳・乳製品摂取のグループが、体重減にもっとも効果がみられました。

現在、私たちは筑波大学で約五百名の肥満者の「牛乳・乳製品の摂取と活力年齢」を調査していますが、牛乳を「しっかり飲んでる人」、「少しか飲んでる人」、「まったく飲んでいない人」に分けると、「しっかり飲んでる人」の方が肥満者の中でもBMI値血圧が低く、体脂肪も少ない結果となりました。この調査からも牛乳・乳製品はメタボ脱出の食改善にも有効な食品だといえることがわかります。また、活力年齢についても、牛乳を飲んでいない肥満群は飲んでる群より5、6歳の老化が進行しているという結果も出ています。

まずはご自分のカラダの声によく耳を傾け、のんびりと入浴するなどストレスを上手に回避し、快眠快便で元気長寿を実現していただきたいと思っております。

「活力年齢」とは、血圧や中性脂肪値、コレステロール値、持久力、俊敏性、平衡性、肺機能、骨密度など十二項目の情報をもとに計算し、健康(活力)度が何歳に相当するかを算出するものです。健康状態が良好であれば実年齢よりも若くなり、運動不足や肥満だと、実年齢より上となってしまう。その人の健康状態、老化の程度を年齢に置き換えて示すので、専門的な数値で示すより誰にとってもわかりやすい指標といえます。

実年齢は年月とともに直線的に増加しますが、「昨年より体調がいい」、「最近顔色がよく若々しい」などその時々で変化がみられるものです。これと同様に、活力年齢も数カ月から1年くらいの短期間に五、十歳も変化します。

この活力年齢は、わかりやすい生活改善目標として役立ちます。たとえば実年齢より老けているとわかれば、自分で生活習慣に気をつけるようになります。

《減量初期は1に適正な食事! 2、3がなくて、4に運動習慣が大事です》

活力年齢は8、9割が環境要因や生活習慣の影響を受けています。特に食事と運動が大きなポイントで、私たちが行うメタボ脱出システム、「スマート・ダイエット・システム」でも、食事改善と運動習慣を二本柱としています。

食事改善では女子栄養大学が提唱している四群点法を採用していますが、これは食品を四つのカテゴリーに分類し、それぞれバランスよく食べるというわかりやすい方法です。運動は水泳でもウォーキングでも何でも結構です。楽しんで長続きできることがポイントです。できれば毎日、強度の有酸素運動をやや長めに行うのが望ましいでしょう。この食事と運動の生活改善により効果は確実に出ます。

肥満者についての調査研究の結果、食事改善のみの群で四、五歳、食事改善に運動をプラスした群は六、八歳程度の活力年齢の若返り効果がみられました。

ラットを四つのグループに分けて生活習慣と生存率の関係を調べたワシントン大学の有名な研究があります。これで見ると、一番早く死んでいくのは、食べ過ぎの運動不足群で食事が大きく影響していることがわかります。

この傾向は人間でも同様といわれ、遺伝的に人間に近いアカゲザルの寿命研究では、適正な食量の群の寿命がもっとも長く、食べ放題の群は腫瘍の発生率、脳梗塞、糖代謝異常などが明らかに増えます。生存率の違いもはっきりと現れ、いかに食事が大事かがわかります。

今、四十歳の方は、平均寿命があと四十年くらいあります。そのうち三ヶ月だけでも徹底して、食生活を改善すれば、血糖値や中性脂肪が下がり、血圧も下がって、メタボから脱出でき、残りの三十九年四カ月は気持ち良く運動できるような状態になります。そうなれば次のステップでは一にしっかり運動、二に適正な食事を維持することができ、健康なカラダを維持することができ、まず適正な食事が大事。食生活の改善によってメタボから確実に脱出することが先決なのです。

《プラス牛乳・乳製品でさらに効果が高まります》

千葉県の袖ヶ浦市で行った食事改善指導に参加した人々の食品摂取量をみると、指導後は、四群点法で1群(乳・乳製品、卵)と3群(野菜、果物、いも、海藻類、きのこ)の量が増え、2群(魚介類、肉類、豆、大豆製品)と4群(穀類、砂糖、油脂、その他)の量が減っていることがわかりました。食品をバランスよく取るようにすると、菓子類などの炭水化物や脂肪つき肉類などが減り、牛乳・乳製品や野菜などの摂取量が増えます。四百一名のデータをまとめますと、食事改善をしたグループが七、一%、食事改善になんらかの運度を加えたグループが八、三%減りました。やはり、運動を加えることで効果が増すということがわかります。さらに食事改善と運動に、牛乳・乳製品摂取を加えて調査した結果、食事改善と運動と牛乳・乳製品摂取のグループが、体重減にもっとも効果がみられました。

現在、私たちは筑波大学で約五百名の肥満者の「牛乳・乳製品の摂取と活力年齢」を調査していますが、牛乳を「しっかり飲んでる人」、「少しか飲んでる人」、「まったく飲んでいない人」に分けると、「しっかり飲んでる人」の方が肥満者の中でもBMI値血圧が低く、体脂肪も少ない結果となりました。この調査からも牛乳・乳製品はメタボ脱出の食改善にも有効な食品だといえることがわかります。また、活力年齢についても、牛乳を飲んでいない肥満群は飲んでる群より5、6歳の老化が進行しているという結果も出ています。

まずはご自分のカラダの声によく耳を傾け、のんびりと入浴するなどストレスを上手に回避し、快眠快便で元気長寿を実現していただきたいと思っております。

- 《メタボ脱出》  
活力年齢を若返らせる
- 1 適正な食事を取る
  - 2 牛乳・乳製品でたんぱく質摂取
  - 3 運動は楽しみながら続ける
- (「Jミルク」資料より)