

月刊東乳商

第478号

●東京都牛乳商業組合 平成18年11月20日

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
広報部 〒101-0038
東京都千代田区神田
美倉町12三恵ビル5F
(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2006年度研修会開催

東京しごとセンターで「牛乳有害説」へ反論講演(要旨)

講師 日本乳業協会消費者相談室
主任相談員(管理栄養士) 井福恵子氏
演題 「牛乳は身体に悪いって! ほんと?」



東京都牛乳商業組合は組合員を対象に11月17日、2006年度研修会を開催した。渡邊佳三郎理事長が開会挨拶を行った後、日本乳業協会消費者相談室主任相談員、管理栄養士 井福恵子氏が「牛乳は身体に悪いって! ほんと?」と題して講演した。



乳批判に反論
新谷氏の著書の全般に言えることは科学的根拠が全く示されていないことだ。科学者はデータや数値をはっきり示して、発言するものであるが、この著者はデータを一切示していない。一つの食品を根拠もなくやりに玉に挙げて批判すること「フードファディズム」というが、この本はまぎれもない「フードファディズム」だ。

輪でつながって中では小さな隙間がいくつかあり消化酵素の働きがとてよく、消化されやすい食品タンパク質である。「ヨーグルトの乳酸菌は胃酸が死んで効果がない」への反論
生きた乳酸菌が胃の中に入ると胃酸で死んでしまうが、死んだ乳酸菌でも大腸小腸の粘膜の免疫力を高める働きは変わらないことがはっきりしている。さらに死んだ乳酸菌の死骸がもととも腸内にあった乳酸菌の餌になり善玉菌として腸の調子を整える役目をしている。最近では死なない乳酸菌(プロバイオティクス)も発見されている。

11月度定例常務理事会11月8日開催
東乳商は正副理事長、常務理事および委員で構成する定例常務理事会を11月8日に開催した。

理事支部長 2007年「新春のつどい」開催予告

日時 2007年1月26日(午後5時)
場所 新宿「京王プラザ」
理事・支部長の方への開催通知を12月中旬に郵送します。予定に組み入れてください。

牛乳の歴史
牛乳に関する古い記録として、西暦645年頃 孝徳天皇が「牛乳は人の体をよくする薬である」と言ったことが残されている。

脂肪の中の酸には不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸がある。牛乳は飽和脂肪酸であるので酸化されにくい。また、搾ってからタンクで運ばれる間ほとんど空気に触れることはない。ほかの食品のほとんどは肉の場合、肉は脂肪分が20%もあり、肉屋で売られているときも焼くときはホットプレートの上で250度ぐらいの温度で3、4分焼くはず。牛乳の殺菌温度は高温殺菌の場合で120度でわずかに3秒である。肉のほうがよほど錆びた脂であるのに牛乳だけをやり玉に挙げている。ほかの食品のほうがよほど空気に触れているのに、牛乳だけをやり玉に挙げている。

「牛乳ほど消化の悪いものはない」への反論
牛乳のタンパク質は80%がカゼイン、20%が乳清タンパク質で構成されている。電子顕微鏡で見るとカゼインとタンパク質は

東乳商は組織の見直しについて審議するため10月25日、飯田橋の東京しごとセンターで理事支部長会を開催した。

タンパク質(血や肉となる)炭水化物(エネルギーになる)脂質(エネルギーになる)カルシウム(骨や歯を作る)ビタミンA(目や皮膚の健康を保つ)ビタミンB₂(成長をたすける、美肌効果もある)このように牛乳は完全栄養食品ではないが、栄養がいっぱい。牛乳1本で1日のエネルギーの3分の1がとれる。牛乳にないものは鉄分とビタミンCだけ。ダイエツにも牛乳
牛乳は脂肪が多いから太るといって誤った知識を持った若い女性が多いが牛乳は栄養価が高いが脂肪分は3.8%しかない。ダイエットにも最適な食品だ。成長期の女子のダイエツに牛乳は大変良い食品といえる。

東乳商は組織の見直しについて審議するため10月25日、飯田橋の東京しごとセンターで理事支部長会を開催した。

東乳商は組織の見直しについて審議するため10月25日、飯田橋の東京しごとセンターで理事支部長会を開催した。

東京地区限定 低価格普及版新発売!
牛乳販売店専用システム お値段なんと
「ミルクマンエース」
月額 9,800円 (消費税別)
50万円! (消費税別)
お問合わせはこちら 0120-669-433



お問合わせはこちら 0120-669-433

東乳商は組織の見直しについて審議するため10月25日、飯田橋の東京しごとセンターで理事支部長会を開催した。

改善協版

牛乳販売店

優良事例発表会事業

関東ブロック予備審査実施

平成18年度

平成十八年度十月十二日(木) 十四時から 御茶の水ホテル聚楽に於いて、関東甲信越ブロック予備審査会が行われた。村田ブロッ...

今年度の各地区から選ばれた優良事例店は、茨城県、栃木県、群馬県、千葉県、埼玉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県、新潟県計十店、全県の参加で行われた。因みに昨年度も十店であった。

このあと佐藤先生の訪店調査が行われて、この報告に基づき本審査が十一月十三日(月)に御茶の水ホテル聚楽に於いて行われ、三店から二店に絞られ、この二店がブロック代表として、全国審査会に臨む事になる。

なお全国審査は来年一月下旬に都内に於いて行われた予定である。

その結果、仮順位の選出が行われた。仮順位の結果は次のとおりである。群馬県・

心にも各店ごとにオープンに意見交換をしながら予備審査が進められた。

その結果、仮順位の選出が行われた。仮順位の結果は次のとおりである。群馬県・



その結果、仮順位の選出が行われた。仮順位の結果は次のとおりである。群馬県・

十八年度の全国牛乳流通改善協会の事業であるパソコン研修が来たる十一月十七日(金)に実施されます。主として牛乳販売店管理システムの研修ですが、牛乳販売店関係者ならどなたでも結構です。で、奮ってご参加下さい。ご希望の方はメーカー担当者にご連絡下さい。

十八年度の全国牛乳流通改善協会の事業であるパソコン研修が来たる十一月十七日(金)に実施されます。主として牛乳販売店管理システムの研修ですが、牛乳販売店関係者ならどなたでも結構です。で、奮ってご参加下さい。ご希望の方はメーカー担当者にご連絡下さい。

十八年度の全国牛乳流通改善協会の事業であるパソコン研修が来たる十一月十七日(金)に実施されます。主として牛乳販売店管理システムの研修ですが、牛乳販売店関係者ならどなたでも結構です。で、奮ってご参加下さい。ご希望の方はメーカー担当者にご連絡下さい。

十八年度の全国牛乳流通改善協会の事業であるパソコン研修が来たる十一月十七日(金)に実施されます。主として牛乳販売店管理システムの研修ですが、牛乳販売店関係者ならどなたでも結構です。で、奮ってご参加下さい。ご希望の方はメーカー担当者にご連絡下さい。

十八年度の全国牛乳流通改善協会の事業であるパソコン研修が来たる十一月十七日(金)に実施されます。主として牛乳販売店管理システムの研修ですが、牛乳販売店関係者ならどなたでも結構です。で、奮ってご参加下さい。ご希望の方はメーカー担当者にご連絡下さい。



都普協版

高齢者における牛乳・乳製品摂取と運動の意義について

運動の意義について

超高齢化社会を迎えている日本では、骨粗鬆症や寝たきりの予防は急務になっていきます。ところが、後期高齢者(七十五歳以上)の骨の代謝に関する研究は世界的にあまり行われていません。八十歳前後の高齢者における栄養や運動と骨代謝の関係を調べている関東学院大学人間環境学部健康栄養学科教授の山田哲雄先生が、七月十三日開催された第十一回メディアミルクセミナーで高齢者にとっての栄養と運動の重要性について講演されました。その概要を紹介いたします。

骨芽細胞が骨を造ることを骨形成、破骨細胞が骨を壊すことを骨吸収といいます。骨量は骨形成と骨吸収とのバランスによって変動しますが、その変動速度が遅いことから、将来の骨量変化の予測に「骨代謝マーカー(骨の代謝状況を知る指標。骨形成マーカーと骨吸収マーカーがあり、血液や尿サンプルから調べる。骨吸収マーカーとしては、D PD、NTxなどが一般的に測定されている。)」がしばしば使われます。骨代謝マーカーには骨形成マーカーと骨吸収マーカーとがあり、これらは血液や尿のサンプルで調

べることが出来ます。骨吸収が活発に行われていると、尿や血液中に出てくる骨吸収マーカーの数値が高くなり、骨形成が盛んに行われていると血液の骨形成マーカーの数値が高くなります。女性では閉経を境に骨量が減少しますが、これは女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に低下し、エストロゲンによって抑えられていた骨吸収が盛んになってしまいうためです。骨は、常に新しく作り出される一方で壊れていくということが繰り返されていますが、高齢の女性ではこの骨代謝の回転が速くなるために、骨代謝マーカーの数値が高くなり、骨吸収が骨形成を上回る状況が起こりやすくなっています。

私たちは、高齢者のケアハウスと共同で調査・研究を行っています。平均年齢が八十歳のケアハウス入居者の人々が、毎日のカルシウム摂取量の増加を目的としてカルシウム強化牛乳を摂取したところ、一年後にNTxという骨吸収マーカーの数値が統計的に有為にならなくなりました。骨吸収マーカーの数値が低いということは、骨からカルシウムが溶けだしてしまいう「骨吸収」が抑えられたと考えられます。このときのカルシウム摂取量の増量分は一日当たり一四〇(一五〇mg)で、さほど大きなものではありません。日本人はもともカルシウムの摂取量が少なく、また高齢者では摂取量が減少して栄養状態が低下しやすくなります。得られた結果は、カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品の摂取が、後期高齢以降の人々にとっても骨量の維持に有効であることを示唆しています。

ちと考えられます。高齢になるほど骨量は減る傾向にあり、さらに運動量が減ることで骨吸収が進むと、ますます骨折などを起こしやすい状態になってしまいます。できれば毎日少しずつでも運動の習慣をもち、骨量を維持していくことが望ましいでしょう。高齢者の場合には、歩行などの全身持久的運動と軽レジスタンス運動(激しい動きや負荷をかけず軽い抵抗で行う運動のこと。ダンベル体操はその一例)とを組み合わせるのが効果的です。もちろん、高齢者では個人差が大きく、いろいろな運動ができる人もいますし、かなり動きが制限される人もいますから、可能な範囲の運動を継続して行うことが大切です。後期高齢者・超後期高齢者(一般的に高齢者の年齢区分は六十〜七十四歳を前期高齢者、七十五〜八十四歳を後期高齢者、八十五歳以上を超高齢者とされている。)の調査では継続データを集めるのが難しい面もありますが、引き続き調査・研究を進めていきたいと思っています。

私たちが行っているこれらの検討を含め多くの研究結果から、牛乳・乳製品摂取と運動が高齢者の骨代謝に対して好影響を及ぼすことがうかがわれます。「牛乳・乳製品を有効に使った食生活」と「健康度と体力に合わせた適度な運動習慣」の二本柱が骨・筋肉の形態と機能を維持することに役立ち、その結果、多くの高齢者の骨折や寝たきりを防ぐことにつながることを期待しています。(Jミルク資料より)