



通常総会の様子

第三十五回通常総会

# 「顔の見える仕事」で社会に貢献 二十四年度予算、事業計画など承認

社団法人全国牛乳流通改善協会(全改協)は五月二十二日、東京・御茶の水の東京ガーデンパレスで第三十五回通常総会を開催し、全改協役員と各都道府県流改協の代表者が参集しました。

総会は、前年度の事業報告・決算報告と今年度の事業計画・収支予算について議題にかけ、各都道府県流改協の代表者により審議されるものであり、さらには、法律によって組織を

現在の社団法人から一般社団法人に移行すること、一般社団法人の法令にかなった定款にする必要から新定款が審議されるなど、全改協にとって大きな節目となる総会になりました。

小島常務理事の開会宣言後、松尾和重会長が「牛乳販売店は、例えば採算を度外視してでも軒一軒届けるというのが他にない特徴である。顧客減少の中、これから販売実績を伸ばす鍵は、この特徴を活かして地域貢献や高齢者への支援など、付加価値、付加機能をお届けすることである。牛乳ほど栄養豊富で安価な食品はない、という原点に戻って消

費拡大に努めたい。一方で消費拡大は個々の販売店の努力にかかっており、決してあきらめず後継者を育てていただきたい。」と挨拶を述べました。来賓として出席された渡辺裕一郎農林水産省生産局畜産部牛乳乳製品課乳製品調整官は、まず昨年の東日本大震災に関連して、震災直後から販売店が安定供給に努め、お客様「軒一軒に届けた」「顔の見える宅配」が「心の支援」につながったことに感謝を述べられました。また、我々にとって高い関心事である放射性物質への対策については、四月に新基準値が定められ基準は厳しくなったが(前号の「全改協だより」参照)、牛乳、原乳は新基準値を充分下回る水準で供給されている、農水省としても、安全な生乳から乳製品が製造されて供給されていることを政府と共に今後もPRしていきたい、と見解を述べられました。最後に、「牛乳が熱中症に負けない身体を作る」という調査報告に触れ、「こういう牛乳のメリットをしつかり訴え、



お知らせ

このたび、全改協の事務所は移転し、去る5月12日より下記の場所で業務を行っています。なお、電話/ファックス番号、メールアドレスとホームページのURLも下記のように変更になっておりますので、よろしくご願いたします。

- 新事務所所在地(発行所)  
〒101-0061  
東京都千代田区三崎町3-2-15  
オリエンビル6階
- 電話  
03-6380-8021
- ファックス  
03-6380-8435
- e-mail  
mail@zenkaikyou.or.jp
- URL  
http://zenkaikyou.or.jp

社団法人全国牛乳流通改善協会

「顔の見える」取り組みを今後も続けていきたい」と挨拶されました。次いで、高野瀬忠明日本酪農乳業協会会長、菊地方夫森永乳業株式会社執行役員のお二方からご祝辞をいただきました。詳しい内容は二面に掲載いたしました。ご来賓のお三方の祝辞に期せずして共通していたのは、①牛乳宅配は「顔の見える仕事」だということ、②それが平時から地域密着という特徴になっているが、特に震災後、物質面のみならず精神面での「絆」、支援となった、ということ、③ま

任し、新会長に橋本正敏氏を選出しました。橋本新会長の就任挨拶と松尾前会長への感謝の言葉をもって総会本会議は終了いたしました。その後懇親会が行われ、活発な意見交換や交流が行われました。平成二十四年度の事業計画の概要につきましては、三面に掲載しています。(役職等は総会当日時点のものです)

## 平成二十四年度 全改協役員

会長	橋本 正敏
副会長	村田 武司
副会長	北川 忠男
専務理事	中西 園彦
専務理事	渋谷 俊夫
専務理事	加藤 正三
専務理事	谷尻 順一
専務理事	田中 章三
専務理事	中田 貴顕
専務理事	古 信
専務理事	堀田 征夫
専務理事	甲斐 哲郎
専務理事	田村 長次郎
専務理事	田村 保之
専務理事	高橋 則之
専務理事	吉留 啓志
専務理事	家村 正則
専務理事	佐藤 卓



## 毎日の健康を応援します



180ml

生きたまま腸まで届く  
ビフィズス菌で  
お腹の調子を整えます!

- ミルクカルシウムが2倍(当社普通牛乳比)
- 森永独自のビフィズス菌(BB536)20億以上
- 鉄分1mg
- カルシウムの吸収を助けるビタミンD

森永カルダス

消費者庁許可 保健機能食品(特定保健用食品)  
※乳製品乳酸菌飲料



約1.4倍の生乳を贅沢に使用!  
ミルク本来のコクと、  
まろやかな甘みに  
徹底してこだわりました。

125ml

- 原材料は生乳99%以上使用
- 1本で普通牛乳  
コップ1杯分(180ml)のカルシウム
- 森永独自のビフィズス菌(BB536)と乳酸菌

贅沢プレミアムミルク

※乳製品乳酸菌飲料



森永乳業

挨拶 (社)全国牛乳流通改善協会 会長

松尾 和重



本日は雨の中お越しいただき、ありがとうございます。どうぞい

ます。第三十五回総会にあたり開会の挨拶を申し上げます。

昨年、東日本大震災では、販売店の方も被害に遭われ、全改協も支援金をお贈りいただきましたが、今後も援助、支援を続けたいと思っております。

牛乳宅配も不景気の影響を受けています。既存のお客さまは、高齢者世帯の方々は入院等で数が減り、若い方は量販店に流れるのでやはり減っています。しかし牛乳の宅配は、量販店等の店頭販売とは違い、きめ細かく、高層住宅や遠方の顧客にも採算度外視でお届けする、というのが大きな特徴であります。

牛乳宅配のもつ安否確認という側面もまた、最近注目されています。独居老人の家に宅配に行き、牛乳が宅配ボックスに入ったままの場合に確認の電話をしてみるなどの活動は、地域貢献につながります。こういった、販売以外の付加価値を積み重ねることが、牛乳販売店がお年寄りから頼りにされ、また我々も活路を見いだすことができるのではないかと思います。次に、若い人の多くは、「牛乳を飲むと太る」と思っていますが、これは誤

解です。私は、牛乳は一番安くて、栄養が豊富で、多機能食品なので、「丈夫な赤ちゃんを産むのでしたら、中学生、高校生の時から牛乳を飲んでください」と言っています。先日、「子どもを産みたいのだけれど産めない」という女性の話が新聞に載っておりました。子どもを産むために丈夫な身体を作るには、妊娠してから保健所で牛乳を飲みなさい、と言っても間に合わないそうです。牛乳ほど、栄養豊富で安価なものはない、という点を強調して消費拡大に努めていきたいと思っております。

これからまだまだ宅配は伸びる、と言い切りたいところですが、販売店の努力にかかっているとかが大きいです。後継者を育て、決してあきらめずに経営を続けていたいただきたい。全国の販売店が発展するように、皆さんに努力をしていただくことをお願い申し上げます。私の挨拶とさせていただきます。

祝辞 農林水産省生産局畜産部 牛乳乳製品課 乳製品調整官 渡辺 裕一郎 氏

昨年、引き続きまして全改協の第三十五回通常総会にお招きいただき、ありがとうございます。酪農乳業に係る行政につきまして、日頃から「尽力させていただきますことを深く感謝いたします。東日本大震災とそれによる原発事



祝辞 農林水産省生産局畜産部 牛乳乳製品課 乳製品調整官 渡辺 裕一郎 氏

故から二年が経ちました。震災発生直後から、販売店の皆様は、お客様との大切な「顔の見える関係」が失われないうよう、大切に守られました。同時に、牛乳乳製品については、安定供給にご努力いただいた結果、流通の方も平時に近いような形に戻っております。改めて感謝申し上げます。

震災を機に、「一層牛乳宅配の社会的評価が高まりました。被災地では「宅配が心の支援に役立った」との評価を聞いております。また、昨年度、高齢者世帯支援を全改協事業として実施されたことは私も感銘を受けました。このように、特に販売店の方々による物心両面の地域社会貢献、福祉貢献が評価されております。この業界は、そういう点で、非常に将来の可能性のある業界であろうと思っております。

放射線物質問題は皆様方が最も気になるおられると思います。より厳しい、新しい基準値が四月に設定されましたが、原乳、牛乳共にこの基準値を充分下回っております。政府も農水省も、今後とも、牛乳、乳製品の安全性のPR等に努めていきたいと考えております。

需給につきましては、今やつと生産が回復する兆しが見えます。これから暑い夏場を迎えますが、生産者にも安定供給に支障がないよう努めていただきます。

暑い夏といえば、「熱中症の予防のために牛乳が効果的」という報告がされたという報道が最近ございまして。牛乳は、こういう機能性も備えているのが大きなポイントです。こう

いうメリットを、冒頭申し上げたような「顔の見える」業務の中ですっかり訴えていただければと思います。本日ご来席の皆様方と、協会の今後の発展を祈念いたしますと共に、協会の機能がますます発揮されますことを心よりご期待申し上げて、私のご挨拶に代えさせていただきます。

祝辞 社団法人日本酪農乳業協会 会長 高野瀬 忠明 氏



本日、第三十五回通常総会が盛大に開催されますことによりお祝い申し上げます。また、Jミルクに対しまして、日頃から多大なるご支援をいただいておりますことを御礼申し上げます。

昨年の東日本大震災では被災地の牛乳販売店の皆様方も大変な被害を受けられ、今もその傷跡が癒えないこととお見舞い申し上げます。昨年六月、東北の販売店と避難所にお伺いしました。ここで、栄養と健康を供給する牛乳の宅配の仕事が社会貢献となつていくことを目の当たりにさせていただきました。改めて皆様方の仕事に対して敬意を表したいと思います。また、震災後よく耳にします言葉に「絆」というものがありますが、牛乳販売店が展開されている「消費者の顔が見える事業」は、まさしく「絆」なのではないかと思っております。せつかくの機会ですから、Jミルク

の事業についてご説明させていただきます。Jミルクは「存じのとおり改革を進めており、昨年からは役員体制も新しくして臨んでおります。牛乳の消費拡大という課題が「一番大切なポイント」ですが、これに対しては、この四月から外部組織として、牛乳乳製品の消費拡大を検討する、有識者を含めた新しい学術連合をスタートさせました。外部の目でもう一回消費拡大について評価をしようという趣旨であります。

また、来年から法人移行と名称変更により、「一般社団法人Jミルク」となる予定です。全改協さんと時を同じくして替わろうとしているわけですが、これにより、酪農生産者と、乳業者と、牛乳販売店、この三つの団体を提携するJミルクの役割、責任は今まで以上に重くなるだろうと認識しております。

放射線問題もまだ続きます。ていねいに情報開示をしていくことが大事だろうと思っております。改めて、皆様方へ、これからのJミルクへのご支援、ご協力をお願い申し上げます。また、牛乳販売店事業のますますのご隆盛と皆様方のご健康を祈念いたしましてご挨拶させていただきます。

祝辞 森永乳業株式会社 執行役員 菊地 力夫 氏



総会にあたり、心よりお祝いを申し上げます。あ

全改協の設立関係資料を拝見しますと、昭和四十八年設立当時の牛乳販売店を取り巻く様々な問題が挙げられており、この中には、「異業種の参入がある」「同業者の競争等々が非常に大変である」など、現在を予言しているような文言もあります。

こうして設立された全国牛乳流通改善協会という存在の意義は、業界の全国機能組織として、明日の日本を担う大切な事業に携わっていくところにあります。全改協は、全国の販売店の「思い」を、地域とマークを越えて確認し合う場であり、社会情勢が厳しい昨今、これは特に意義のあることであり、ここにお集まりいただいた皆さんは、地元に戻られましたら、全国の仲間の方々に、「思い」をお持ちにならないといけない、ということ率先してお示しになっていただきたい。

お客様にとっては、お客様と同じ地域に住み、地元の方々と一緒に地域の生活をはぐくんできた、目の前に立っている販売店さんが「私の、我が家の販売店さん」です。このネット時代になつてもなお、「牛乳販売店から取るのが安全だ」というお客様がおられるのが「安全だ」というお客様がおられます。これは、皆さんのお仕事、日頃より、商品をお届けしているだけではなく、地域の活性化と、安全環境保全に大きな役割を果たしていらっしゃるためであり、ここに感謝と、深い敬意を表するものであります。

複数の総合研究所が、特に震災後、「これからの社会において、非常に高いポテンシャルを保有している」とされる事業の一つに、地域密着である牛乳販売を挙げています。このことに販売店の皆さんも、またお客様にも気付いていただけて、志を同じうする仲間として、共に力を合わせていきたいと思っております。

皆様一人一人のご健康、ご繁栄を「祈念」してご祝辞とさせていただきます。



通常総会の様子

事業概要

# 事業計画の概要

平成二十四年度の事業は、昨年度同様(独)農畜産業振興機構からの補助事業がないため、全改協独自の事業を実施することとし、本総会で承認可決されました。

実施事業の詳細は事業内容を印刷し、各都道府県流改協にお渡しいたしますが、概要は次の通りです。

## 事業の内容

### 1. 普及啓発事業

#### (1) 啓発活動事業

##### ① 体験事業

小学校では給食で牛乳を飲んでいますが、中学校では給食を実施している学校が減ることから牛乳を飲む機会が減少する。中学校の授業に「職業体験」があるが、受け入れる職場が少ない状況にある。

そこで、牛乳販売店が受け入れ先となつて中学生を受け入れ、実際の業務を体験してもらい、それを通して、牛乳乳製品が身体にとって有益な食品であることの認識を深めるとともに牛乳飲用の普及につなげる。

##### ② 啓発事業

牛乳の優れた点を広く不特定多数の消費者に知ってもらうために、啓発活動を継続して行う。今年度は、妊産婦に対して母体と胎児の栄養補給及び健康増進を図るために飲用を促す啓発活動を行う。

#### (2) 広報活動事業

##### ① 広報物配布事業

牛乳の普及を図る上で、牛乳の利便の幅を広げることは、特に重要で

### 2. 組織強化事業

#### (1) 宅配活性化事業

牛乳販売店の経営体質の強化と安定化のため、宅配事業の活性化を図る事業を全乳連に委託する。

#### (2) 流改協組織強化・運営対策事業

流改協の流改協組織の強化と円滑な運営に向けて、平成二十四年度においても、二十三年度販売店拠出金から都道府県流改協に配分

#### (3) 機関紙「全改協だより」

全改協諸事業の進捗状況、酪農乳業界の情報・動向及び牛乳販売店経営の活性化、近代化を図るための参考資料等を掲載し、都道府県流改協を通じて全国の牛乳販売店に配布する。今年度は年四回の発行を予定する。

### 3. 事業会議

#### (1) 流改協会長会議

酪農乳業界をとりまく諸情勢や牛

#### (2) 流改協事務局担当者会議

都道府県流改協において実施する諸事業を効果的に実施するとともに、流改協事務局の運営を円滑に行うため、流改協事務局担当者に対して事業内容の説明及び意見交換を行うための会議を開催する。

### 4. 全改協ホームページ

組織の周知並びに提供すべき情報をタイムリーに掲載し、必要な部分の更新をその都度行う。同時に、宅配(牛乳販売店)への啓蒙活動の支援充実を目指す。

### 5. 関係団体への協力

(1) 牛乳・乳製品の普及及び消費拡大に向けて、社団法人日本酪農乳業協会の正会員として連携し、諸活動に積極的に協力・参加する。

また、関係団体とも協力して諸活動に協力参加する。

(2) 全国牛乳商業組合連合会、日本乳政連盟、マーク団体及び乳業団体等関係諸団体とも緊密な連携をとり、酪農乳業界の発展のため協力する。

特に、全乳連、乳政連盟とは、共に乳業界を代表する団体であるので、意志の疎通と情報の交換を行い、乳業界の発展に努める。

ある。牛乳に含まれる栄養とその効用、調理する基本及び一年三六五日の牛乳を利用した料理レシピを掲載したミルクカレンダーを、全改協加盟の牛乳販売店を通じて不特定多数の消費者に無料配布する。

##### カレンダーを利用することで、主婦の悩みの種の一つである献立を考える悩みを解決すると共に、消費者の食生活の改善や健康増進を図り、飲用牛乳の普及につなげる。

今年度のミルクカレンダーは、ミルクからの委託で、全改協が制作からとりまとのすべてを行う。

##### ② 事例集発行事業

飲用牛乳を広く普及させるためには、優れた技法で普及に貢献している販売店のノウハウを共有することが有効である。

全国から地域社会に貢献しながら飲用牛乳を広く普及させている販売店を選出し、その技法を中央にて発表し表彰する。それらの内容は「優良事例集」としてまとめ、全国の牛乳販売店に無償で配布し飲用牛乳の普及に活用する。

昨年度は大震災のために中止せざるを得なかったが、今年度は実施する。

全改協の組織および事業を改革する目的で昨年9月に「改革委員会」が組織され、検討を開始したことは本年1月発行の第61号でもお知らせしましたが、この委員会の検討がまとまり、理事会に答申されましたのでその内容をご報告します。この面でお伝えしている本年度の事業も、この答申内容を反映しています。

## 社団法人全国牛乳流通改善協会の改革についての答申

### はじめに 一改革委員会設置の目的と検討の経緯一

昭和48年、それまでの牛乳価格値上げに際し政府の物価安定政策会議にて牛乳流通合理化について答申を行ったこと、等を契機として社団法人全国牛乳流通改善協会(全改協)が設立された。それから現在まで約40年経過した間に、社会情勢、牛乳宅配をとりまく環境は大きく変化し、全改協にとってもこの変化は大きな影響があった。特に近年は、(独)農畜産業振興機構経由の農林水産省からの補助事業「牛乳乳製品消費拡大特別事業」がなくなり、さらに、会員、賛助会員の構成の変化もあり、拠出金、会費収入が縮小規模になるなど、従来のままの協会運営、事業の進め方では存続は難しい状況となっている。

こうした中、当改革委員会は、第34回通常総会での「広く意見を求めて今後の改革の参考になりたい」という提案を受けて設置されたもので、全改協の改革について諮問を受けた。

これまでの流れにとらわれない新しい視点で全改協とその事業を見たとき、改めるべきところや更に努力を重ねるべきところがあるのではないかと。改革委員会はこうした認識の下、諮問事項である全改協の改革について、下記の事項を中心に検討を重ねた。

- 1. 全改協の役割・目的と事業のあり方とその方向性 2. 役員等の資格と選出方法 3. 事業収支と支出 4. 事務局と事務所

その結果として、次章以降に記載した内容を答申するに至った。

理事会におかれては、答申で示した方向性を尊重され、今後とも積極的な取り組みを重ね、この結果全改協が時代にあった発展をすることになるよう改革委員会としては強く願うものである。

なお、これ以降詳細に記すが、検討の過程で何度も強調された事項として、「都道府県流改協に加盟している販売店のメリット」「有益な事業の実施」がある。今後、このキーワードを実現に移すことが全改協の喫緊の最重要課題であるという認識を全改協すべての関係者が持たれ、今後の事業推進に臨まれることを改めて強く望みたい。

平成24年2月21日  
社団法人全国牛乳流通改善協会  
改革委員会 委員長 橋本 正敏

## 答 申

### I. 全改協の役割・目的と事業

全改協は、我が国の牛乳乳製品拡販のために牛乳販売店の資質と経営力を向上させることを使命とし、各種事業と活動を行う。

全改協は、会員(各都道府県牛乳流通改善協会)傘下の販売店が、各都道府県流改協の加盟店であることのメリットを十分に享受できるようにし、この結果、加盟店の資質及び経営力が向上することを旨とする。全改協は、次の行動によってこの使命を果たしていく。

なお、今後、会員傘下の販売店を、「都道府県流改協の加盟店(加盟店)」と呼ぶことにする。

#### 1. 事業の变革

加盟店の資質及び経営力の向上のため、加盟店にとってメリットのある事業を実施する。

2. 「国の認可を受けた牛乳販売店全国組織」のメリットを最大限に活かす

全改協は、牛乳販売店の組織として農林水産省の認可を受けている団体である。このことは、主な乳業の中央団体の一つとして他の中央団体と連携する、という業界規模でのメリットがあることに加えて、会員である流改協と、加盟店に対してメリットを与える活動が展開できることを意味する。これを活かして、実現可能性のある事業を実施することから検討する。また、すでに会員及びマーク団体が実施している事業との競合は避ける。

改革委員会として考えた、「メリットとなる活動」の例は、次の「答申に至るまでの委員会での議論の経緯」の章(注:誌面の関係で省略)をご参照いただきたい。

#### 3. 情報の提供

全改協を「マークを超えた有益な情報提供の場」として機能するよう変革する。従来、都道府県流改協の加盟店への情報発信力が弱かったため、これを強化する。機関誌「全改協だより」の変更に、ホームページ等の有効活用から着手する。

### II. 役員等の資格と選出方法

全改協は、役員等の資格と選出方法を次のように刷新する。

全改協の理事は、流改協の代表と、全国マーク団体の代表から選出する。

理事および役員は、マーク団体からの推薦を受け、総会で決定する。

また、ブロック制度は形骸化していると判断し、廃止する。

理事の選出方法については、これまで明文化されていなかった。今後は、理事候補者の選出に際しては、流改協の中からマーク団体が候補を選出し、理事会を経由して総会で決定する。

また、ブロック制度を廃止することから、各都道府県流改協は今後、全改協と加盟店の接点としてより一層の強化が必要とされる。

### III. 事業収入と支出

全改協は、事業収入と支出の改善合理化を行う。

全改協は、取り巻く状況が大きく変化していることをふまえ、不必要な事業を見直し、より効率的かつ効果的な事業に絞り込んで活動を行うことにより事業収支を常に改善合理化する。また、新たに収益事業を行うことも検討する。

### IV. 事務局と事務所

全改協は、事務局と事務所の合理化を行う。

全改協は、現事務局の移転、リース物件の見直しなどを行うことで管理費、固定費を工夫して下げる。

### V. その他(全改協の名称変更の検討)

全改協は、現状の名称「全国牛乳流通改善協会」の変更を検討する。

「全国牛乳流通改善協会」という名称からは「販売店の団体」というイメージがわからない。また、活動の内容も名称からははっきりとはわからず、流改協や加盟店から「何の活動をしているところか」という理解を得にくい。このため、「販売店の団体」ということがわかるような名称への変更を検討する。

現行の「全国牛乳流通改善協会」という名称の変更を検討する余地がある。名称変更は理事会にて検討する。

#### <実施について>

これまでに述べたIからVの項目の実行は、理事会の決議に基づいて進められると心得ており、実施方法の詳細については、別途理事会の決議によるものとする。

#### <実施の優先順位>

参考までに、改革委員会では、これまでに述べたIからVの項目に基づいた活動の実施順序として、次のような二段階を提案する。

すぐに実施可能なもの	実施の方法を平成24年度中に考え、翌年度以降に実施するもの
<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業収支の改善合理化</li> <li>・情報提供の变革</li> <li>・役員等の資格と選出方法の見直し</li> <li>・全改協事務局の合理化</li> <li>・名称変更の検討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業の变革</li> <li>・メリットを与える活動</li> </ul>

\*平成24年度は、すぐに実現可能な事業を中心に実施すると同時に、翌平成25年度以降に実施する事業や活動について検討していく年度とする。

なお全改協の改革のためには、会員である流改協の改革も必要になる。全改協自体を改革すると同時に、流改協の改革も促して行くこととする。

同時に、流改協を通じて販売店に対し「全改協の加盟店である」という意識付けをしてもらう必要がある。

以上

# 熱中症予防には牛乳を

毎年夏になると問題になる熱中症。

さまざまな予防策、対策が知られていますが、私たち牛乳販売店にとって関連が深く、しかもセールスに有利になるであろう研究結果が発表になりました。

Jミルクが、これをわかりやすいリーフレットにまとめていますのでご紹介いたします。

## ややきつめの運動 + 牛乳 で熱中症予防を

Jミルクは新たな事業として牛乳製品の栄養健康機能(エビデンス)、乳の文化や酪農乳業の産業意義などに関する情報を、生活者が分かりやすい内容で制作し、提供する取り組みを始めています。今回は、第1回目として、信州大学の能勢博教授に監修を頂き、最近NHKでも報道がありました「熱中症予防」をテーマに制作しています。

### 暑さに強い体を作ろう!

#### —熱中症予防のコツ—



熱中症や夏バテを予防し、暑さに強い体を作る健康法として最近注目されているのが、信州大学医学部の能勢博教授が提唱する「ややきつめの運動+牛乳」です。

暑さに強い体とは、気温の高さに応じて発汗することで体温の上昇を抑制できる体のこと。現代人は、運動不足や冷房などによって、体温調節機能が低下している人が多く、それが熱中症や夏バテの原因の一つとなっています。

熱中症の予防対策として、適度な運動の後、30分以内にタンパク質と糖質を含む牛乳などの食品を摂ると血液量が増え、発汗しやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散がしやすくなったり、体温が上がりにくい体になることが最近の研究で分かっています。

「ややきつめの運動+牛乳」で暑さに強い体を作り、健やかに夏を過ごしましょう。

#### ■ 運動の目安

年齢や体力、運動経験などで、何をどのくらい行えばいいかは異なります。いつも運動をしている人なら軽いジョギング、あまり運動をしていない人なら速足でのウォーキングをしましょう。

- 運動の目安=最大体力の70%程度
- 運動の回数=毎日15~30分ほどの適度な運動を行う

※体力面などで1度に運動を行えない場合は、2~3回に分けて行っても効果があります。

#### ■ 牛乳・ヨーグルトの摂り方

運動後の30分以内に、牛乳やヨーグルトなどを摂ります。牛乳でお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の人には、ヨーグルトがおすすめです。

摂取量の目安=牛乳はコップ1杯(200ml)  
ヨーグルトは180g



「水分補給の仕方」や「家での暑さ対策」など、その他の熱中症対策に関しては、日本気象学会HPにアクセスを。

\*日本気象学会HP\*  
<http://www.med.shimane-u.ac.jp/assoc-jpnbiomet/index.html>

監修：信州大学医学部 能勢博教授

**j-milk** 社団法人 日本酪農乳業協会  
<http://www.j-milk.jp/>

裏

### 積極的な活用を

コンパクトで、牛乳受け箱や郵便受けにも入れやすい大きさです。身近な内容をイラストを交えて分かりやすく説明しており、顧客へ手渡しツールとしても有効です。積極的に活用し、お客様とのコミュニケーションの幅を広げていきましょう!

表

### 暑い季節も元気に過ごそう!



近年の猛暑で「熱中症」にかかる人が増加しています。今年の夏も節電が求められるのですが、高温多湿の環境では室内で発症する場合があります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、熱中症になりやすいので注意しましょう。最悪の場合、死亡に至るケースもありますから、しっかりと予防することが大切です。

#### 入手ご希望の方へ

JミルクのホームページよりPDFをダウンロードしてください。そのまま印刷してご利用いただけます。

(ご使用の際は、『特定のブランド・商品』に関連させたご使用はご遠慮ください。)

○「熱中症の予防に牛乳を摂りましょう」 ×「〇〇社の〇〇牛乳は熱中症に大きな効果があります」

[Jミルクホームページ](http://www.j-milk.jp) | [刊行物資料](#) | [資料](#) | [暑い夏も元気に過ごそう!](#)

●リーフレットについてのお問い合わせ

Jミルク 普及グループ TEL.03-6226-6352

雪印メグミルク

おいしさそのままに

NEW MEGMILK

# メグパワー



内容量 100ml



NEW成分  
ラクトビオン酸  
1本に175mg含有

カルシウム  
1本に350mg含有

MBP  
1本に40mg含有

ビタミンD  
1本に2.5μg含有

MBPは、雪印メグミルク(株)の登録商標です。

雪印メグミルク宅配フリーダイヤル

商品に関するお問い合わせ

0120-758-369

なごやかミルク (受付時間:日・祝除く9:00~17:00) <http://www.meg-snow.com/takuai/>