



優良事例発表会表彰者

は第21回牛乳流通改善協会(全改協)は第21回牛乳販売店優良事例発表会を2月12日、東京・御茶ノ水の東京ガーデンパレスで開催しました。全国9ブロックから選ばれた代表10店が参加し、審査の結果、農林水産大臣賞に、ミルク宅配センターかわだ商事(株)(関東甲信越ブロック代表)が選ばれました。

当日は各ブロック代表店のほか、ご後援をいたしている農林水産省、農畜産業振興機構、日本酪農工業協会(Ｊミルク)及び乳業メーカー各社から来賓として、都道府県流改協会長、全改協役員など、多数の方々が出席しました。なお、各賞は次のとおりです。

当日の発表会は、初めに水野正博全改協副会長が主催者挨拶を述べたのち、ブロック審査を経て選ばれた八ブロックの代表10店(関東甲信越・近畿は各二店舗)の経営者等が1人6分間の発表を行いました。このあと、審査委員による選考が行われ、厳正な審査の結果、それぞれ前記のとおり受賞されました。受賞者の表彰ののち、本田浩次審査委員長(日本酪農工業協会会長)が審査結果の概要を、

また佐藤卓委員(経営専門家)からも、来賓の橋本剛農林水産省生産局牛乳乳製品課長補佐と菊地力夫森永乳業(株)執行役員市乳事業部長が祝辞を述べられました。続いて受賞者を代表して最優秀賞の川田泰弘さんが謝辞を述べ、松尾全改協副会長の閉会挨拶で盛会に終了しました。

関東
甲信越
ブロック
代表

農林水産大臣賞に
第21回牛乳販売店優良事例発表会

ミルク宅配センター
かわだ商事株式会社



農林水産大臣賞受賞のかわだ商事株式会社(右)



〒113-0034 東京都文京区
湯島3-1-4 会田ビル6階

社団法人全国牛乳流通改善協会

TEL.03-3836-4431(代)

FAX.03-3836-4462

紙面から



3 優良事例店の主な販売技術の内容

第21回牛乳販売店優良事例発表会にて発表された優良事例店の販売技術等の内容を、抜粋してご紹介しています。各店の取り組みやアイデアなど、参考となる情報が豊富です。今後の販売活動に役立つ情報をとしてご活用ください。

最優秀賞 農林水産大臣賞 【関東甲信越ブロック】新潟県 ミルク宅配センターかわだ商事(株) 川田三郎	
優秀賞 農林水産省生産局長賞 【九州ブロック】長崎県 明治ミルクボーイ 奥平昭夫	
優良賞 農畜産業振興機構理事長賞 【近畿ブロック】京都府 有限会社 丹後乳販 井上泰典	
優良賞 審査委員長特別賞・全国牛乳流通改善協会会長賞 【関東甲信越ブロック】山梨県 株式会社 梶原乳販 梶原哲夫	
優良賞 全国牛乳流通改善協会会長賞 【北海道ブロック】北海道 メグミルク北本牛乳店 北本勝幸	
優良賞 全国牛乳流通改善協会会長賞 【東海ブロック】岐阜県 岐雪宅配サービスシステム 熊田由弘	
優良賞 グルコサミンパワー N-アセチルグルコサミン含有 100ml MEGMILK 天然型グルコサミン メグミルクだけ! グルコサミンパワー 飲みやすいヨーグルト風味 天然型だからおいしく継続できる 日本ミルクコミュニティ株式会社 www.megmilk.com/takuhai/ 0120-758-369 なごやかミルク	

笑顔のそばに

MEGMILK

N-アセチルグルコサミン

**「天然型グルコサミン」乳飲料は
メグミルクだけ!**

グルコサミンパワー

100ml

宅配専用

MEGMILK

ヨーグルト風味

天然型だからおいしく継続できる

日本ミルクコミュニティ株式会社 www.megmilk.com/takuhai/ 0120-758-369 (9:00~17:00 日・祝除く)

主催者挨拶

「優良事例をモデルとして
経営改善と活力を」



水野全改協副会長

大隈会長が体調を崩されまして、会長のFAXを読み上げまして挨拶に代えたいと思います。

会員の皆様には、日頃より全改協の事業にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

昨年末から今年にかけて、経済は非常に厳しい状況であり、業会においても相次ぎ値上げが表されています。こういう状況の中で、皆様の発表が、全国の牛乳販売店の素晴らしいモデルとなり、経営の改善そして活力に結びついてきたものと考えております。

今日の発表で、会員の皆様がさらに前進し、活力と経営の安定に繋がるものと期待しております。

「挨拶と審査経過の概要について」

審査委員長 本田Jミルク会長

最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

手作りの機関誌を活用したお客様との交流や、雪国を逆に活かした営業、見せる安全衛生などが、評価されました。ひとつは梶原乳販。牛

保冷シートの凍結防止のために
（メグミルク）

今年はさらに2件、審査委員長特別賞を用意させていただきました。ひとつは梶原乳販。牛

有限会社電屋（明治）

この業界に入つてきたださつ
ていう意志のもと、常に新しいこと
を探していくという意気込み、こ
れはぜひ続けていただきたいです。

河野乳販（森永）

行するなど地域の活動に積極的に
参加されています。また宅配管理の
ソフトも自分で作り、顧客の分析などに活用されています。

（メグミルク）

今年はさらに2件、審査委員長特別賞を用意させていただきました。ひとつは梶原乳販。牛

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

数字の面で苦労されている販売店が多い中で、今回の10店の皆様は立派に商売なさつておられ、全く甲乙つけがたいかぎりです。また、近

年いろんなキャリアを持った方がこの業界に入つてきたださつており、やり方によつては牛乳販売店はもつともっと拡販できるんだ、という意を強くしました。

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

ラクトフェリンは森永
生乳や母乳に含まれる成分で、健康を維持するたんばく質と言われ、注目されています。森永乳業ではラクトフェリンの抽出・殺菌に関する技術で特許を取得しています。

来賓の祝辞

農林水産省畜産部牛乳乳製品課
課長補佐 橋本 剛

今、さまざまなお食品の価格が上がつておられますなかで、

地元に根を下ろし、非常に親しみ深いお店として育つてくださっていると思います。特に、1対1で商売する本当の面白さを語ってくださいと聞いていました。

森永牛乳 生地販売店

岐阜毛配サービスシステム（メグミルク）

お客様や従業員との接し方に悩んでいる方も多くので、販売店でのカウンセリングのノウハウの活かし方がもっと発見できましたら、ぜひ教えていただきたいです。

有限会社丹後乳販（明治）

積極的に新規開拓し、お客様が自慢してくれるお店を作つていく、

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）は、
商業（株）は、
最優秀賞の
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店（株）

（株）は、
ミルク宅配セ
ンターかわだ
商店

優良事例 優良事例店の 主な販売技術等

なお、経営専門家の評価と意見の詳細については3月末発行予定の豪良事例集



なお、経営専門家の評価と意見の詳細については3月末発行予定の優良事例集（第21集）をご覧ください。

【北海道ブロッケ】

北本勝幸氏（34歳）

北本勝幸氏（34歳）
「主な販売技術等」①従業員数は19人体制で実施。そ

【受賞のコメント】他の受賞店にも同世代の経営者が多かつたですが、これからもっと若い人達が前に出て経営を支えていかなければならぬと思います。

(1)全戸に受け箱を設置し、清掃、交換を徹底。(2)昼配は、全戸に蓄冷剤を使用。(3)配達車両には全て保冷シートを使用。(4)従業員への定期的安全衛生教育の徹底。
【受賞のコメント】それぞれの販売店にカラーリーがあり勉強になりま
く。これ、この目標で用意して

お客様との積極的な交流。

目指していきたいです。

【北陸ブロック】

富山県黒部市

森永牛乳 生地販売店

米田澄子氏（58歳）

「主な販売技術等」①自店に合った開拓マニュアルで

A portrait photograph of Kenjiro Kondo, a middle-aged man with glasses and short dark hair, wearing a dark suit jacket over a white shirt.

①ことは日均本数で明確な目標を設定し、営業活動を行つてゐる。方法は空白地域のローラー作戦による飛び込み訪問、市内のスポーツ大会でのサンプル配布、個人の紹介等。②既存顧客への販売促進。配達時の「声かけ運動」や「商品の手渡し」など対話を重点とした取組を推進。顧客とのコミュニケーション

(2)パソコン活用による事務の効率化。(1)ホームページの開設。今後はホームページによる注文も受けられるよう、システムのバージョンアップを検討中。(2)オリジナルチラシ、配達申込書、お客様へのお知らせ等は、パソコン活用による手作り印刷物を使用。(3)配達担当のパート・アルバイトの給与は、車両持込、集金業務を含め、売上高の20%に設定。このシステム導入もパソコン活用が不可欠であり、従業員の定着率も高く営業にもプラスになっている。

目標に計画的な開拓を実施。顧客データベースをもとに休眠顧客の掘り起こしも実施。2年前からラジオのスポットコマーシャルを実施。(2)オリジナルの機関紙「ミルヘルメイト」を発行。隔月発行で全戸に配布(4000部)。(3)合理化・効率化への取組。(1)IT活用により、顧客管理や請求書発行は、自社で構築したシステムで処理。印刷コスト等も大幅に削減。(2)4年前より自店のホームページを構築。(3)定期ミーティングにてクレーム対応、営業状況、成功事例手法の共有化等、効率化に取り組みます。

川田三郎氏（76歳）
（写真は後継者
の川田泰弘氏）

「主な販売技術等」①手作

は営業を宅配に一本化して再スタッフ化した。当時は宅配牛乳の復興期であつたため開拓が進むと共に支店を増やしていく。②お客様と経営者を繋ぐ月刊誌「みL o o k」を発行。社内で手作りしており、読者が参加する紙面を工夫。③お客様に夢と希望を与えるポイントサービス。④家族で参加するお客様感謝祭。年1回、一流結婚式場を使い感謝祭を開催。⑤従業員の年会の開催、正社員を中心とした社員旅行、パートさんの家族がパートと一緒に年会の開催、正社員を中心とした

に牛乳自販機の導入に成功。④家族一丸となつた経営。常に話しあいの場がありその中から、営業のヒント、宅配の改善点などを発見する。⑤衛生管理の徹底による安心、安全の確保。商品の温度管理、宅配受箱の清掃などの徹底を図っている。⑥集金は、顧客とのコミュニケーションの場として時間かけている。当店の集金方法は話題と袋のみ。集金時には出来るだけ多くの時間を顧客と話す。

⑦魚の駅「とれたて館」への出店毎週日曜日、牛乳、ヨーグルトを通して当店自慢の自家製「つるし柿」

當者教育。代表者はメグ会の理事長を務め、任意団体のメグw.i.t.（有志7店で結成）に参加等、情報交換など会議に積極的に参加。また、代表者は現在、カウンセラーの資格取得のための勉強中。（①）特徴のあるPB商品の扱い。地元の豆腐屋さんが作る清流長良川乳や、岐雪乳販の「にんにくクノーンエース」を取扱い。（⑥）名札、ユニホームの統一及びオリジナルマークの活用。

達時に欠かさず実施、夏場の保
受箱、蓄冷剤使用の徹底。⑤（三）
育研修・人材活用。今年9月、

優良事例

受け箱、蓄冷剤、保冷シートの清

等を販売

となつて事業の幅を広げていきた

(有)丹後乳販(明治)
京都府京丹後市

全従業員を一堂に集めた合同宅配研修を実施。高い効果を感じられ、今後は年2回の頻度で継続する方針。

【受賞コメント】「なぜあの店で買うのか」というブランドディングを大事に考えています。これからも地域の人々に愛される経営を目指したいと思います。

【近畿・ブロック】

(有)寺西三共社(森永)
寺西宏司氏(35歳)
大阪市阿倍野区
開拓専門の営業スタッフ2名他、計3名にて「人月間30件」を目標に、計画的且つ積極的に新規開拓。方法は、強化すべきエリアに対し、営業スタッフ全員でローラー作戦。②品定し、積極的に案内。顧客から解約の話があったときや、休眠顧客に対しては、それぞれ異なるメーカーの商品を勧めることを徹底。③教育研修・人材活用の状況。営業スタッフに契約社員(1年契約)を採用。優秀なスタッフのみ契約更新が出来る等の効果が表れ、売上に大きく貢献。教育研修は、社内で頻繁に勉強会等を行ったり、メークや組合が主催する研修会などに積極的に参加。④その他。顧客管理にはパソコンを活用し、日々の売上や受注状況などを二元管理。また、ホームページを作成。

【受賞コメント】皆さん細かいと

これまで工夫されてるなあと思つて聞いていました。当たり前のことを地道にやつてきただけですが、今回こうして評価していただけて光榮です。

【四国・ブロック】

河野乳販(森永)
河野博氏(60歳)
徳島県板野郡
(写真は後継者)
の河野保信氏
【主な販売技術等】①新規開拓営業技術。
規開拓は、各家庭を訪問するというローラー作戦であり、商品説明、サンプル配布。商談成約というオーノドックスな手法であるが、当店独特のきめの細かい訪問内容を常に心がけている。訪問結果については細かく記録が残され、次回訪問に大いに役立てている。②お客様とのコミュニケーションの主力は、訪問集金において、経営活動に大きく役立てている。また、チラシによつてもお客様と意志の疎通を図っている。③品質管理、衛生管理にもこだわりを持ち、社内、社外、受箱の置き場所までこだわり、徹底した管理を行つてゐる。

【受賞コメント】基本的なことを忠実に守つてやつきました。やはりお客様とじかに言葉を交わし、それぞれの方を皆特別なお客様と

思つて接するのが大事だと思ってます。

【九州・ブロック】

明治ミルクボーリ
奥平昭夫氏(51歳)
長崎県佐世保市
【主な販売技術等】①ユニークで独創的なイベントを開催。「地域住民に愛され、地域と共に発展する」販売店を目指すために、地域に密着した各種のイベントを実施。②手作りの機関紙「ミルクボーリ通信」を毎月発行。牛乳のPRを第一目的とし、新商品紹介、季節の話題、イベントの案内、スタッフの紹介等、好評のこと。③ポイント交換の実施。

【受賞コメント】今回大変勉強になりました。これまで重視してこなかつたことを大事にして成功している例を聞いたりして、自社でもまだまだ出来ることはあるなあと感じました。



骨粗鬆症予防には牛乳を

全国骨密度調査2005・2006報告



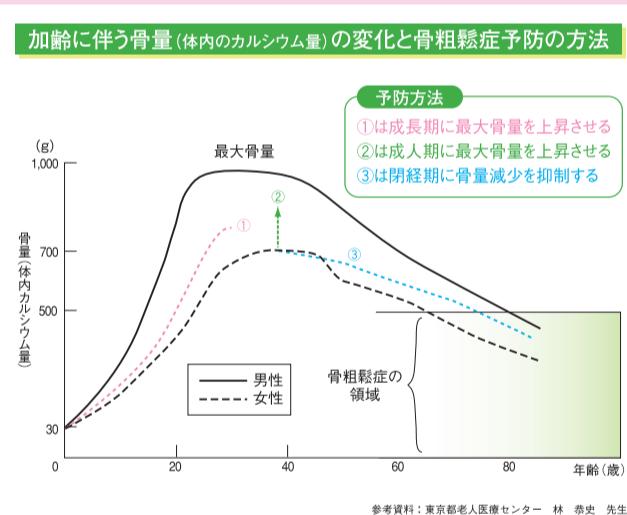
「現在の20~30代女性の方が60代女性よりも骨粗鬆症のリスクが高い」等の結果が発表されました。

全国骨密度調査2005、2006は、2005年6月から2007年3月にかけて全国の約20万人を対象として実施されたもので、女子栄養大学栄養生理学研究室でデータ解析が行われ、昨年12月、マスメディアに対して報告会が開催されました。

この調査では現在の骨量に対する、小学生・中学生時代および現在の牛乳摂取状況、運動状況などの生活習慣の影響を検討し、骨粗鬆症の予防のための牛乳・乳製品摂取の有効性を検証しました。

データ解析の対象者は20~89歳の女性で、肥満度が標準レベルの24,572人。超音波式踵骨骨評価装置による骨量測定とアンケートにて調査しました。

詳しくはJミルクHPをご覧ください。
<http://www.j-milk.jp/>



骨量は加齢とともに減少します。特に女性では40~60歳代にかけての減少が大きく、これは閉経による影響が大きいと考えられます。したがって、閉経期までにできるだけ骨量を高めておくことが必要です。実際には、20歳以上では骨量の増加は少ないので、成長期に骨量を高めておくことが重要です。

骨量を高め維持するためのアドバイス

- 小学生、中学生時代に牛乳を400ml(給食+1本)飲む
- 乳糖不耐症の人や牛乳アレルギーのある人は、牛乳以外の食品からのカルシウム摂取に努める
- 生涯にわたって運動を行う
(激しいスポーツである必要はなく、できるだけ身体活動量を多くすることを目標にする：散歩でもOK自分にあった継続できる運動を見つけましょう)
- 特に小柄な人はできるだけ若い時に骨量を測定する
(自分の骨量を知ることが、その後のライフスタイルを変える動機付けになります)

健康って、おいしい。
MEIJI
明治乳業

シェアNo.1! 明治の宅配サービス

飲む。歩く。
飲む。走る。

毎日軽快。おいしく飲める
新・グルコサミン習慣。

グルコサミン1500mg

グルコサミンは糖とアミノ酸が結合してできたアミノ糖です。軟骨や爪、皮膚など体中に分布しており、関節などの軟骨を作るために不可欠な成分です。

味わい

甘みと酸味のベストバランスを追求し、おいしく仕上げました。



グルコサミン
1500 mg
コラーゲン
300 mg
ビタミンC
80 mg

明治 軽快
グルコサミン
新発売
乳飲料 100ml

ご覧の商品の他にも、健康とおいしさを考えたさまざまな商品をご用意しています。



※一部お届けしていない地域もあります。

明治の宅配サービス

お問い合わせ・お申し込みは、お近くの明治乳業特約店もしくはフリーダイヤルへ。

0120-035-369

受付時間／月～金曜日9:00～17:00

●土日・祝日は休業です。

自然のちからを、未来のチカラへ。