

武陽食品株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル

TEL 03-3211-4831 Fax 03-3211-6004



武陽月報は、大豆と共に情報をお届けするニュースレターです。

弊社 事務所倉庫新築工事はじまる ～ 地鎮祭

先月26日に弊社の第二の営業拠点となる「東北第二・福島営業所 事務所倉庫新築工事」地鎮祭が執り行われました。総合監修の戸部商事(株)、設計者の(株)邑建築事務所、施行者の(株)ナカノフード建設のご臨席を賜り、完成までの安全を祈願致しました。

地鎮祭当日は秋らしい爽やかな晴れ間の中、鹽澤神社の神主による祝詞とともに静寂と緊張感の中、施主・設計者・施工者により「鍬入れ」、関係者全員による「玉串奉奠」などが行われました。安達太良山からの風は時折り晩秋を思わせるほどに冷たく、これから工事の進展とともに寒さが増すことを考えれば、工事関係者の皆様に感謝申し上げたい気持ちになりました。

倉庫は定温倉庫 350坪・常温倉庫 180坪の二つが建てられ、その横に営業所として事務所が建築されます。多くのお客様にご来店いただけるよう、またご愛顧いただけるよう、品質の向上・サービス向上を心掛け、従業員全員でより良い営業所にしてまいります。

当社ホームページ(<https://www.buyou.co.jp/>)も是非ご覧ください。



大豆で女性ホルモンをアップ

前月に引き続き**女性の美と健康に深く関与する女性ホルモンのエストロゲン**についてご紹介いたします。

エストロゲンは個人差があるものの、20代をピークに減少し、40代後半から50代には一気に減る傾向にあります。この大切な女性ホルモン エストロゲン低下による体調不良に有効なのが、我々が扱っている大豆です。

エストロゲンの減少は脂質代謝が低下し、内臓脂肪がつきやすいカラダとなり、ぽっこりおなかや糖尿病などの生活習慣病にもつながる恐れがあります。また肌の弾力や潤いにも影響を及ぼします。前月でもお話ししましたが、大豆に多く含まれる**大豆イソフラボン**

はエストロゲンに似た構造をもっており、エストロゲンの減少をカバーしてくれます。

ただし、誰もが大豆を食べれば、美と健康が手に入れられるわけではありません。体内に入った大豆イソフラボンを**エクオールに変換できるかどうか**にかかっています。エクオールに変換できる人は腸内に**エクオール産生菌**を持っている方です。このエクオール産生菌を持っているのは日本人の50%程度と言われており、一定の生活習慣が影響しているようです。

では、どのような生活習慣なのかをご紹介します。①大豆食品よく食べている。②8時間以上の睡眠をとっている。③食物繊維をとっている。④適度な運動をしている。などです。

若いときから、納豆や豆腐・味噌などの大豆食品を食べ、規則正しい生活をする。本来の日本人のあるべき姿を継続することこそが、美と健康を守る秘訣であると感じました。

エクオール産生菌を持っているどうかは検査キットで確認できますが、なにより**継続的に大豆食品を食べて**、規則正しい生活をし、暴飲暴食を避け、**腸内環境を整える**ことこそが健康生活の第一歩と考えます。はしご酒、メのラーメン、寝不足は論外です。いまさらに反省します。



大豆の力を引き出す ～ おすすめ納豆ソース

前述のとおり、大豆食品を食べて、腸内環境を整えるということを目的に、大豆のもつ力を最大限に引き出すために食材の合わせ方について考察してみました。

- ① **ゴマ**～ゴマリグナンにより脂質代謝の改善が期待される。
- ② **魚油**～DHA や EPA などオメガ 3 脂肪酸で悪玉コレステロールを低下。血管もしなやかに。
- ③ **食物繊維** ～ 腸内環境を改善し、コレステロール・血糖値も改善させる。
- ④ **抗酸化野菜** ～ カルテノイドにより肌や血管の若返りが期待できる。
 - 〔 ビタミン A ～ トマト ・ ホウレンソウ ・ ピーマン ・ ブロッコリー
 - 〔 ビタミン C ～ パプリカ ・ ジャガイモ ・ キウイ ・ イチゴ ・ 柿
 - 〔 ビタミン E ～ ゴマ・アーモンド・ピーナッツ ・ かぼちゃ ・ パプリカ
- ⑤ **発酵食品** ～ 味噌 ・ ヨーグルト ・ チーズ ・ キムチなどで腸内環境改善。
- ⑥ **納豆** ～ ナットウキナーゼによりビタミン K を生成。

ここでおすすめしたいのが、「納豆ソース on 豆腐」です。

作り方は至って簡単。右材料をただ混ぜるだけ。見た目は単に豆腐の上に納豆がかかっているだけですが、美味しさと栄養価は抜群です。⑤は私の地元茨城県牛久市の白みそを使用しました、塩分控えめで甘みを感じるものにしました。②のオメガ3脂肪酸については、J オイル えごま油を使用しました。小さじ 1 杯で味に変化はありませんが、値段が高い(700 円ぐらい)ところが玉にキズです。

豆腐・納豆・味噌・ゴマ・オメガ 3 が一度に摂れ、最強のアンチエイジング食と言えるのではないのでしょうか。

「新型コロナによる消費行動の変容」～内閣府マンスリーレポートより

今般の調査では、新型コロナウイルスが消費行動にどのような変化をもたらしたかを調査報告したもので、弊社のお客様である**実店舗**ではどのような対応が必要なのかを示されています。

これまでの流れは、今年の 4 月に緊急事態宣言が出され、5 月には解除されたが、経済活動は停滞したまま夏を迎え、お盆の帰省時期も依然として経済活動はもどらず、Goto トラベルの開始とともに徐々に明るい兆しが出てきているところです。

このような中、消費行動は 3 月以降「家中消費の飲食料」は平年を大きく上回ったが、外出消費である「外食」「教養娯楽」「被覆・履物」は大きく平年を下回りました。また移動制限やテレワークの進展に伴い「鉄道利用」「ガソリン消費」も大幅に減少し、外出を伴う「食事会・飲み会」や「家族との外食」は 9 月以降も 3 月の水準には戻っていません。

実店舗における消費行動については、1 月～3 月は 55～60%台で推移していたが、4 月～5 月にかけて 45%程度まで下落しました。もちろんデパートなど休業していたことも影響されますが、やはりここで台頭してきたのが、ネットショッピングです。なかでも「食料・飲料」への支出が大幅に増加し、「出前」「家具家電」「書籍」への支出も増加しています。また、支払方法についても変化が見られ、4 月以降ではクレジットカードを利用して、ネットショッピングの支払いを行う人が増加し、ネットショッピングのすそ野拡大に寄与しています。

今回の内閣府のレポートでは、このネットショッピングによる購買行動は一過性のものなのか、持続的になるのかも考察しています。結論は、8 月をピークに減少していくが、一定数はネットショッピングを利用継続するものと見込まれるとのこと。

ネットによる購買行動・キャッシュレスの動きは一層進展していくものとみられます。もちろん地元スーパーなどへの買い物は無くなることはないでしょう、しかしネット経由での購買行動も日常化していくことが見込まれ、準備しておく必要があります。また、キャッシュレスの対応は出来ておりますか？ デジタル化の進展は急加速していきます。変化をチャンスと捕らえて、ぬかりなく準備して参りましょう。



納豆ソースの材料	
ひきわり納豆	2パック
味噌	大きじ1
ゴマ油	大きじ2
えごま油	小さじ1



□ 本社	03-3211-4831	□ 飼料部宮城営業所	0229-25-8680
□ 東北第一営業所	0229-54-1151	□ 飼料部福島営業所	024-593-5121
□ 山形出張所	0234-21-9144	□ 大豆選別・挽割加工工場(宮城県美里町)	
□ 東北第二営業所	0243-24-5818	□ 大豆保管第1・第2定温倉庫(宮城県大崎市)	