

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。**

## 糖質をコントロール～大豆食品

前月まで女性ホルモンにスポットをあててきましたが、当月は脱メタボとして、「糖質」について考えたいと思います。

20代・30代のころはいくら食べても太らなかったのに、中高年になると代謝の減少・運動不足により太ってしまいがちです。カロリーはもちろん、「糖質」についても気にしてみませんか。

下記表に我々が毎日クチにする主食や調味料類と低糖質の食品を表示しました。豆腐などは低糖質であろうとの予想はできましたが、意外であったのがお肉類です。代表として「牛ヒレ」を掲載しましたが、豚もも肉は0.2gなど あぶらはありますが、糖で見ると低位にあります。



食品名	糖質量	食品名	糖質量	食品名	糖質量
白米 1杯180g	66.3g	しょうゆ大さじ1杯	1.8g	木綿豆腐 300g	4.8g
食パン 2枚90g	40.0g	穀物酢 大さじ1杯	0.4g	絹ごし 300g	5.1g
中華麺 120g	64.3g	みそ 大さじ1杯	3.1g	高野豆腐 1個	0.6g
パスタ 100g	69.5g	マヨネーズ 大さじ1杯	0.2g	油揚げ	0.7g
寿司 1貫20g	7.8g	オリーブ油大さじ1杯	0.0g	厚揚げ	0.3g
サツマイモ 100g	29.2g	バター大さじ1杯	0.0g	納豆 50g	2.7g
ジャガイモ 100g	16.3g	カンパルチーズ	0.1g	アボガド100g	0.9g
ショートケーキ110g	51.0g	生クリーム大さじ1杯	0.5g	牛ヒレ100g	0.3g
バナナ1本	28.0g	牛乳 200ml	10.0g	あじ 1匹	0.0g
冷凍餃子 5個	27.5g	ヨーグルト 1個	10.0g	卵 1個	0.1g

### ・高糖質・過剰糖質の何がいけないの？

飽食の時代がきたのはつい最近で、太古の昔から70年ぐらい前までは糖質を摂取する機会はとても少なかったのです。そのため我々人類は摂取した糖質を体内で効率よく吸収し、蓄える能力が備えられています。

糖質は肝臓でブドウ糖になり血液に入り、血糖値を上げます。上がりすぎるとインスリンが分泌され、筋肉に血糖を送り込み、最終受け皿として脂肪細胞に溜め込まれます。またインスリンは蓄えた脂肪が消費されないように作用しています。まさに少ない糖質で生きるためのエネルギーを蓄積するシステムが、私たちのカラダには備わっているのです。この長い人類の歴史が、食べ過ぎる私たちのカラダを痩せにくくしています。

### ・血糖値が高い状態が続くとどうなるの？

肥満や糖尿病の他に、「血管の老化」(動脈硬化)、「肌の黄ばみ、たるみ」など老化が進行する悪影響が現われます。また最近の研究では、白内障やアルツハイマー病との関連もわかってきています。

一日の摂取量としては、成人男性であれば330g、成人女性であれば270gを上限としてください。糖質制限ダイエットを考える場合は130g～150gを目安としましょう。もちろん減らしすぎも注意が必要で、筋肉量の減少を招くことから、高齢者などには注意を要します。

### ・大豆食品の活用

そこで我々が大豆食品。豆腐や油揚げなど上記表に記載の通り低糖質であることに加え、大豆には食物繊維が豊富なことで、血糖値を抑えるだけでなく悪玉コレステロールを減少させる効果があります。食べる順番も大事で、まずは大豆食品を食べて、糖質の高い食品は後から食べるようにしてください。血糖値のコントロールが可能となります。



## 大豆先物 4年5カ月振りの高騰

大豆の国際相場が一段と高騰しております。大豆先物相場は11月30日に**1ブッシェル/11.98ドル**をつけました。コロナ禍となった3月から4割上昇し、4年5カ月振りの高値となっています。

この要因は中国での大豆油や大豆ミールの需要が旺盛であることから、買い優勢となっているものです。加えてアルゼンチンなどの南米の主要産地で天候不良が続いており、ラニーニャ現象から乾燥状態となっており、大豆は高値圏での推移はしばらく続くものとみられます。

先にも述べた中国では、家畜用配合飼料の原料となるトウモロコシや布・生地に利用される綿花・タイヤ原料となる天然ゴムなど農産物が高騰しています。欧州や米国より早く経済的な立直りを見せた中国が、食肉用の豚肉の生産や紡績工場の稼働率の回復、新車用のタイヤ需要など経済的な立て直しが明確となり、農産物の高騰につながっております。

まさに中国国内の需要が国際相場を押し上げている状態にあり、今後日本でも大豆の販売価格だけでなく、牛や豚、鶏などの家畜飼料の一層の値上げも懸念されます。



## 弊社 事務所倉庫建築工事 始まる

前号で10月26日に地鎮祭が行われたことをご報告いたしましたが、いよいよ**11月1日から事務所倉庫の建築工事が着工**致しました。いまだ基礎工事の段階で、重機が中心となり、地盤改良の杭打ちや土間部分の改良工事が実施されております。

11月は暖かい日が続いたこともありましたが、月末ごろにはすっかり晩秋らしい気候となり、ナカノフード建設の作業員のみなさまにはご苦勞をおかけしています。弊社のフラッグシップとなるもので、福島県における重要拠点となります。弊社従業員としては、完成を心待ちにしております。



ドローンにより撮影

## うちの娘の素朴な疑問…「パパッ!納豆は新型コロナウィルスに勝てるの?」

街のうわさで「納豆は新型コロナウィルスに効果があるのではないか?」と言われてきました。解明されているわけではありませんが、**ウィルスを駆逐する効能はないだろう**と誰もが感じているところです。確かに、コロナウィルスをやっつけることはできません

が、我々の免疫力を向上させる成分が豊富に含まれております。人間にはたくさんの腸内細菌が生息しております。ストレスや睡眠不足、疲労感などにより、悪玉菌が増殖し、腸の弱りは免疫力の低下につながります。

納豆には善玉菌の代表格であるビフィス菌が好む**オリゴ糖**や**繊維質**が豊富に含まれており、たとえ加齢でビフィス菌が減少したとしても、殖やすことができ、健康な腸を取り戻すことで免疫力が向上し、病気に立ち向かうカラダづくりができます。もうひとつ、納豆には「**大豆レシチン**」という**リン脂質**が多く含まれており、体内で吸収されると血液中のコリン濃度を上げ、脳内で「**アセチルコリン**」に変化し、**記憶や判断などの情報伝達物質**にかかります。疲れやストレスでアセチルコリンは減少します。こまめに納豆を摂取するようにしましょう。



□ 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)	