

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。

豆腐の日「10月2日」

豆腐で健康増進！

前月号でご紹介したとおり、豆腐は約二千年前の中国で、「漢」の劉安によって作られました。以来 良質なタンパク食品で栄養価に優れていることはもちろん、**ガン・高血圧・動脈硬化・心臓病・糖尿病などの病気の発症の抑制・健康維持に役立つ機能性食品として注目**されております。

豆腐の原料はご存じ「大豆」であります。豆腐用の大豆はタンパク質が40%、油分が20%程度大豆が主に使用されます。大豆を磨碎し、加熱し、搾った豆乳を凝固させたもので、大豆の主成分はほぼすべて豆腐に移行します。

人間の三大栄養素「タンパク質」「脂質」「糖質」のうち、豆腐には良質な「タンパク質」と「脂質」が含まれております。タンパク質は筋肉・皮膚・骨・血液など細胞を作っており、特に「必須アミノ酸」は動物性に近く良質なものです。

豆腐の効能について

- タンパク質 … 免疫力アップ・高血圧予防
- サポニン … 肥満予防・コレステロール抑制・肝機能向上・美肌
- イソフラボン … 女性ホルモン向上・骨粗鬆症予防・美肌効果
- レシチン … 脳の活性化・ボケ防止

イソフラボンについては昨年の10月号・11月号でも、女性の美と健康に深く関与する「エストロゲン」として、ご紹介いたしました。継続的に大豆食品を食べていることや快適な睡眠・適度な運動など規則正しい生活を送ることが必要であることをお話ししました。

「いま食べているものが10年後のカラダをつくる」と有名なフォトグラファーが言っておりました。ガンや成人病は食の欧米化が原因であるとも聞きます。人生100年時代、健康なカラダづくりのため、豆腐を積極的に食べましょう。

豆乳の日「10月12日」



豆乳の市場

手軽に栄養補給できる豆乳の市場規模はおよそ700億円まで成長しました。豆乳の日が制定された2008年(平成20年)は生産量163トでしたが、昨年(令和2年)は430トと2.6倍にまで拡大しています。

無調整豆乳と調整豆乳

豆腐屋さんにある豆乳はほぼ無調整豆乳ですが、スーパーなどでは**無調整豆乳と調整豆乳、そして豆乳飲料の3種類**があります。JAS規格による無調整豆乳の定義は、「大豆

以外の原料を使用していない大豆豆乳液であること。大豆固形分8%以上」となっており、調整豆乳は「大豆豆乳液に大豆油その他の植物油脂及び砂糖類、食塩等の調味料を加えた飲料。大豆固形分6%以上」となっております。ちなみにコーヒーや紅茶・バナナなどのフレーバーが付いた豆乳は豆乳飲料に該当します。

健康効果

大豆イソフラボンは、化学構造が女性ホルモンのエストロゲンに似ているため、受容体と結合し、更年期障害の緩和・改善の期待が持てます。サポニン・ビタミンEには抗酸化作用があり、肌や髪を美しく保つ効果があります。



また男性にも、加齢とともに発病リスクが増加する前立腺がんについて、これを抑制する・リスクを低下させるとの研究結果もあるようです。

但し、先に触れました豆乳飲料などは糖質が多い上、大豆本来の成分が少ないことから、**効果を期待するのであれば、無調整豆乳が良い(とうふやさんの豆乳が良い)**と思われます。

いつ どれくらい飲めばいいの?

毎日、継続的に飲むことがいいでしょう。但し、飲む量には気を付けてください。イソフラボンの過剰摂取は月経周期の乱れや子宮内膜増殖症のリスクが高まります。**一日にコップ一杯半 300cc を目安**にしてください。400cc 以上は過剰摂取になり兼ねませんので、適度な量にとどめておきましょう。また、**食事前に摂取**することで、満腹感が得られることから、ダイエット効果が期待できます。

アーモンドミルクは?

アーモンドミルクは 2013 年に発売された「アーモンド効果」が火付け役となり、昨年は 100 億円市場まで拡大しております。砂糖不使用で**低カロリー、ビタミン E やミネラルが豊富**であることから、欧米ではすでにポピュラーな飲み物となっています。

問題点は価格が高位にあることで、**牛乳 < 豆乳 < アーモンドミルクの順に値段が高く**、1 リットルパックでは牛乳のほぼ倍の値段となっており、個人的には積極的に購入しようと思えません。

世界の大豆需給の見込み ~ 米国農務省穀物需給報告(9/10)

世界の大豆の需給動向

項目	年度	2019/20	2020/21 (見込み)	2021/22		(参 考) 2012/13
				(予想)	前年比	
生産量		339.73	363.27	384.42	5.8%	269.0
消費量		358.44	365.06	378.37	3.6%	265.2
期末在庫量		95.90	95.08	98.89	4.0%	58.1
期末在庫率		26.8%	26.0%	26.1%	0.1	21.9%

アメリカの大豆の需給動向

項目	年度	2019/20	2020/21 (見込み)	2021/22		(参 考) 2012/13
				(予想)	前年比	
生産量		96.67	112.55	119.04	5.8%	82.8
消費量		61.85	61.10	62.57	2.4%	48.6
輸 出 量		45.70	61.51	56.88 ▲	7.5%	36.1
期末在庫量		14.28	4.76	5.04	5.9%	3.8
期末在庫率		13.3%	3.9%	4.2%	0.3	4.5%

昨年のこの時期の同需給見通しでは、米国の作付け面積が予想を下回ったことや高温乾燥が懸念されて、8 月後半まで上昇基調にありました。そこに付け加えられていたのが、「中国による米国産大豆の買い付け期待から 9.7 ドル/ブッシェまで上昇した」と記載されておりました。昨年のこの段階では、年末に 13 ドル台をつけ 4 月には 15 ドルまで上昇するほどに中国の需要が旺盛になるとは予想できなかったと反省しています。

本年の報告書には、年初のころは中国需要により価格が高値圏で推移している表現がありますが、6 月以降は各国の天候による生育状況が記載されており、中国の動向については一切触れられておりません。

先月末に世界の株式市場を揺るがせた「恒大集団 経営危機」は中国政府による不動産価格高騰を抑える動きに起因しておりますが、ここにきて中国経済の回復に陰りが見え始めているとの憶測もあり、大豆需要についても一服感が見られます。(1 ブッシェ/12 月後半での値動き)

世界も米国も大豆消費量 2.4%から 3.6%の微増ながら、生産量については 5.8%の増加を見込んでおり、期末在庫も昨年比で増加していることから、年末に向けては価格面の安定化が図られるものと思われます。



□ 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	0243-24-1240
□ 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	□ 大豆保管倉庫(宮城県大崎市・福島県二本松市)	