

# 武陽 月報

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



## 自律神経を整えて(全集中 腹式の呼吸)

梅雨が史上最速で明け、いよいよ本格的な夏の到来です。「1日中カラダがだるい」「やる気が出ない」「疲れたあ」などなど、急激な暑さのせいだけではないかもしれません。

我々人間は気温が上下しても、体内の状態を一定に維持できる能力「ホメオスタシス」が備わっております。ところが、不規則な生活や過度なストレスにより、脳にプログラミングされたホメオスタシスが崩れ、自律神経と副交感神経の切替えがうまくいかず、体調不良を引き起こすことがあります。

ホメオスタシスを維持するため自律神経は24時間365日休みなく、働き続けています。寝ているときも無意識に呼吸が続いたり、温度変化があっても寝ていられるのは、自律神経がそのときどきに対応しているからです。

### 自律神経が乱れるとき

自律神経は周囲の環境やストレスに影響を受けます。体温調節がうまくいかなかったり、不眠で朝に起きられなかったりというのは、自律神経の調節がうまくいっていないのです。特にストレスはカラダを緊張状態にさせ、コントロールする脳の酸素消費量を増加させます。そして活性酸素が増えて、カラダを錆付きやすくさせるのです。

### 正しい生活リズム

規則正しい生活をするのは大前提です。23時前には就寝する、寝る前にスマホはいじらない、夜明けとともに起きる(今だと4時30分ごろ日の出です)。朝は和食中心とし、納豆・豆腐を食べる(グルテンフリー)。気分転換の飲み物は「ミネラルウォーター」で、くれぐれもお酒は控えめにする。

### 腹式の呼吸、4・4・8の型

もうひとつご紹介したいのが、呼吸法による自律神経を整える方法です。腹式呼吸で、**4秒吸って、4秒止めて、8秒で吐き切る**。16秒をかけて一回呼吸をします。ゆっくりしたスピードでおなかを膨らませ、深い呼吸をします。

約1分で4回。これを3回セット。すなわち3分程度12回の呼吸をするだけです。いつでもどこでも簡単にでき、リラックス効果バツグンです。

長らく頭痛に悩んでいる方や更年期の症状がある方にも効果があります。

炭治郎のように「**全集中 腹式の呼吸 4・4・8の型っ!**」

## 7月10日は「納豆の日」と「ウルトラマンの日」

2021年の納豆支出額第一位は、3年連続して「福島市」です。第二位は2年連続で「山形市」。そして第3位に納豆王国「水戸市」が入りました。水戸市は2016年の第1位を最後に3位→2位→2位→5位→3位となかなか苦戦を強いられている状況です。福島市は福島県の中通りに位置し、山と山のあいだの街。長持ちするたんぱく源として、昔から受け継がれてきた食材とのこと。毎食 食卓に納豆があるのが当たり前であることが、3年連続の秘訣のようです。



一方、福島市よりずっと南にある「須賀川市」はウルトラマンの生みの親「**円谷英二氏**」の故郷です。そのウルトラマンは1966年7月10日に「ウルトラマン前夜祭 ウルトラマン誕生」というPRイベントが杉並公会堂で公開録画中継された日から7月10日が「ウルトラマンの日」と制定されています。現在、シン・ウルトラマンが上映中です。スペシウム光線の迫力は当時とは比べモノになりません。皆様も大画面で観ていただきたい。

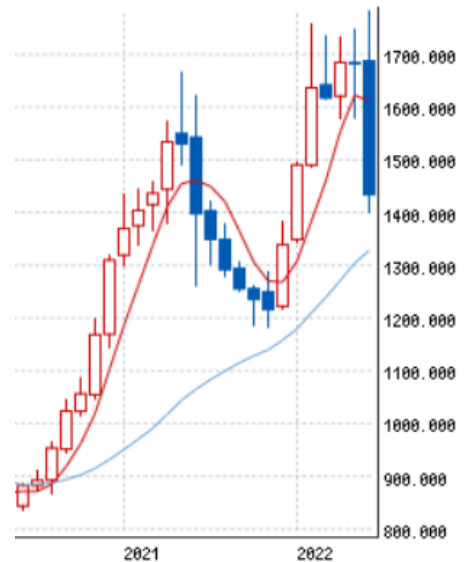


# シカゴ大豆相場の動向について

6月30日 **1 ㇿ/14.75 ㇿ**と、3 ㇿ近く一気に値を下げました。米国で作付け後に降雨が続き良好な生育が見込まれることに加え、ウクライナからの穀物輸出が各国の協力もあり、輸出量が上方修正されました。また、最大の消費国「中国」がブラジル産大豆の輸入を示唆したことも要因です。ご理解いただいているとは思いますが、シカゴの需要が減少しただけで、世界の穀物需要は拡大しています。

一方で、「**コンテナ輸送量**」はコロナ後の世界経済の回復を受け、2021年から高水準の輸送量を示しており、本年5月のアジアの輸出量を見ても、中国が微減(前年同月比△1%)でしたが、韓国(+13.7%)・ベトナム(+19.3%)・インド(+54.2%)・マレーシア(+20.9%)と2桁の高い伸びを示しており、単月で過去最多の23カ月連続プラスとなっています。輸送量の増加は物流の目詰まりが継続することを意味しており、早め、早めの調達を心掛けて頂きたいです。

物価高騰の要因のひとつとされている「**ドル円相場**」は、米国の利上げは一層加速しており、7月は+0.75%の利上げが発表され、一時136円後半まで円安が進行しました。日本では6月の国債買入れは過去最大の15兆円を実施し、金利抑制の方針に変更がないことが示されています。米国CPIの改善や原油価格の下落がない限り、円安は140円に向かって進行するものと思われます。



## 令和3年 国産大豆の第7回入札結果

海外産大豆が輸入されない影響から、安価な大豆に人気が集まり、落札率が回復(平均落札率 78.5%→83.7%)、落札額は微減にとどまりました。代替えとなる安価な大豆を探している様子がうかがえます。

西日本は依然として品薄から、高値圏で推移しており、海外産の品薄の影響もあり、東日本の価格に大きな変動がありませんでした。

国産大豆に目が向けられ、需要が高まっています。また、来月が令和3年産入札の最終回になりますので、大豆が確保できなくなるよう、早いタイミングで弊社営業担当にご相談ください。



区分	上場数	落札率	平均価格	前月比
普通大豆	4,289 トン	82.6%	<b>9,664 円</b>	△257 円
特定加工用	964 トン	88.6%	<b>8,875 円</b>	△210 円
合計	5,253 トン	83.7%	<b>9,511 円</b>	△244 円

### 【過去3年の第7回上場数量の推移】

区分	今回	前回	2021/6月	2020/6月	2019/6月
普通大豆	<b>4,289 トン</b>	4,910 トン	3,878 トン	3,654 トン	2,938 トン
特定加工用	<b>964 トン</b>	1,208 トン	1,199 トン	835 トン	477 トン
合計	<b>5,253 トン</b>	6,118 トン	5,076 トン	4,490 トン	3,415 トン

次回の入札は7月13日(水)の予定です。(本年最終回)

- |                                  |              |   |              |
|----------------------------------|--------------|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> 本社      | 03-3211-4831 | <input type="checkbox"/> 飼料部宮城営業所               | 0229-25-8680 |
| <input type="checkbox"/> 東北第一営業所 | 0229-54-1151 | <input type="checkbox"/> 飼料部福島営業所               | 0243-24-1240 |
| <input type="checkbox"/> 山形出張所   | 0234-21-9144 | <input type="checkbox"/> 大豆選別・挽割加工工場(宮城県美里町)    |              |
| <input type="checkbox"/> 東北第二営業所 | 0243-24-5818 | <input type="checkbox"/> 大豆保管定温倉庫(宮城大崎市・福島二本松市) |              |