

# 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



## オリゴ糖で免疫力アップ …とうふ・みそにも

100年以上前のパリ パスツール研究所で、生まれたばかりの赤ちゃんや母乳で育てられている赤ちゃんが病気に罹らない理由について研究がなされ、その時「ビフィズス菌」が発見されました。腸内のビフィズス菌に母乳のオリゴ糖が結びつき、免疫力がアップし体内の防御機能が発達していくというものでした。前月では「食物繊維」による腸内環境のお話しましたが、今回は「オリゴ糖」を活用した腸内環境改善についてお伝えします。



パスツール研究所

### オリゴ糖の働きについて

オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサになって、腸内環境を整える働きをします。継続して摂取することで、腸内環境の改善が図られ、免疫力の向上や便通の改善によりお肌がキレイになるなどの効果があります。最近では、オリゴ糖は砂糖の代わりに糖質制限をするための工業製品の甘味料という印象をお持ちの方も多いと思いますが、そもそもオリゴ糖は自然界にたくさん存在し、ふつうの食事を通じて体内で摂取できるものです。

### 7種類のオリゴ糖

我々の食事に含まれるオリゴ糖の種類について紹介します。(甘味が強い順)

- ① 大豆オリゴ糖 大豆
- ② 乳菓オリゴ糖 乳製品
- ③ イソマルトオリゴ糖 みそ・しょうゆ
- ④ フラクトオリゴ糖 玉ねぎ・ごぼう・バナナ
- ⑤ ガラクトオリゴ糖 母乳・牛乳
- ⑥ キシロオリゴ糖 タケノコ・トウモロコシ
- ⑦ ラフィノース てんさい（北海道で多く栽培する野菜）

### 難消化性があることで「太らない」

通常の糖質は食べた後、体内の消化酵素で分解・吸収されて、カラダを動かすエネルギーとして利用されます。しかし、糖質を過剰に摂取したり、エネルギーを利用しなかったりすれば、人間のカラダは太ります。

その点、難消化性のオリゴ糖では、消化器官をそのまま通過し、直接大腸に達するため、エネルギーとして利用されません。大腸でビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌のエサになり、善玉菌を活性化させ、腸内環境を改善します。



### オリゴ糖はどれぐらい摂ればいいのか

大人なら 3～5gです。大豆を例にとれば、「蒸し大豆」であれば 200g、「とうふ」は 700g、「豆乳」は 600cc になります。

とうふですとパックの一丁分ぐらいあり、豆乳ですと 1本の半分以上と、一度に必要な量を摂取するには、少し難儀する量になりますので、一日の食事の中で分けて摂取するようにしてください。また、「食物繊維」と同様、ヨーグルトやキムチ・ぬか漬けなど乳酸菌とともに摂取することをお勧めします。

## 10月から2割のご家庭も…75歳以上の医療費負担

今年10月から、75歳以上の後期高齢者で一定の所得のある人は、医療費の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます。どれぐらいの所得でアップしてしまうのでしょうか。

2021年6月に健康保険法の一部が改正され、後期高齢者全体の約2割にあたる370万人に対し、医療費の2割負担をするという区分を設けることになりました。これは今年 団塊の世代が75歳に達し、医療費の増加に対応する措置とされています。

1割?

2割?



## 医療費負担が1割から2割になる人は?

現役並みの所得者に該当する後期高齢者は現役世代と同じく3割負担となっており、これに変更はありません。これまで、夫婦の場合、年金収入と給与収入で合計が520万円未満、単身者で383万円未満であれば3割負担になっていませんが、今回の変更では以下のようになります。

- ① 1世帯に75歳以上が二人以上いる場合、年金収入+その他所得が320万円以上 = 全員2割負担
- ② 1世帯に75歳以上が二人以上いる 年金収入+その他所得が320万円未満 = 全員1割負担
- ③ 1世帯に75歳以上が一人だけいる 年金収入+その他所得が200万円以上 = 2割負担
- ④ 1世帯に75歳以上が一人だけいる 年金収入+その他所得が200万円未満 = 1割負担

なお、年金収入にあたるのは、「老齢年金」のみで「遺族年金」や「障害年金」は含まれません。夫に先立たれたご婦人であれば1割負担のままとなります。

## 激変緩和措置(22年10月~25年9月)

10月から3年間緩和措置が設けられており、1カ月の外来通院の負担増加額が3,000円までに抑えられています。例えば、1カ月の外来の医療費が5万円かかってしまった場合、1割(5千円)から2割(1万円)になりますが、その増加分5千円ではなく、3千円を支払えばよいことになります。

医療に頼らない健康なカラダづくりを目指していきましょう。



## シカゴ大豆相場と経済動向について



9月30日 1 ㇿ/14.08 ドルと、前月比△0.14 ドル 3カ月連続で横ばいの状況です。大豆相場を左右してきた中国経済は、厳しい移動制限と不動産市況の低下により、実質成長率が5.0%→2.8%と大幅下方修正となり、大豆需要も横ばいとなっております。

一方、輸入時に決済額を左右する「ドル円相場」は、前月末139.4円でしたが145.7円となった9月22日17時24年振りの円買い為替介入が実施されました(円売り介入は直近2011年11月実施)。鈴木財務相のコメントは「投機による過度な変動は見過ごせない」と理由を述べており、実需によるものではなく、世界の投機筋による影響を感じさせます。日本が保有する外貨預金19兆円のうち3兆円を利用して行われた為替介入でしたが、金融緩和政策を維持しながら日本単独の介入であることから、持続性を疑問視する声は多く、大豆仕入価格の安定までには程遠いとみられます。(わずか一週間で141円→144円)

### 米ドル/円 144.41 - 144.42円 (+0.31円)



米国の物価高対策としての金利引き上げは、0.75%ずつ3回連続で実施されたことで、世界各国の通貨安と株安を生んでいます。インフレ抑制のみに集中するFRBの動向に警戒感が高まっています。

悪いニュースばかりではありません。10月11日から「全国旅行割」「イベント割」が開始されること。また同日から外国人の新規入国者の上限を撤廃することおよび68か国のビザ免除措置を再開することなどが発表されました。観光を通じた地域経済の活性化が期待されます。

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