



# 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



## 眠れない現代人… 生産性の低下

「ヤクルト 1000」がなかなか手に入らないことはみなさんもご存じでしょう。学術試験前の医学部生 94 名で実験が行われ、「睡眠の質向上とストレス緩和機能」があることが実証され、口コミで広がり、いまではヤクルトレディーにお願いしないと買えない商品となっています。注目される背景には、「睡眠の質を高めたい、ストレスを軽減したい」というニーズがあります。

受験生だったころは、「四当五落」、睡眠は 4 時間以内にしないと合格できないと言われ、社会人になれば、「24 時間 働けますか?」のキャッチコピーとともに、遅い時間まで仕事をし、ついには明け方 3 時 4 時に仕事のことで目覚める。寝ずに働くことが美德とされ、そのうちにストレスで眠りが浅くなるという日々を過ごして来ました。この悪循環が日本の低成長につながっているという報告です。

### 日本人の平均睡眠時間、満足度は?

2020 年日本人の平均睡眠時間は 6 時間 22 分と、調査に協力した国々(14 か国)の中で最下位となりました。世界の平均は 7 時間 08 分。アメリカは平均とほぼ同じ、イギリス・フランスは 7 時間 23 分と、日本と 1 時間の開きがあります。また、睡眠の満足度は日本 29%とやはり最下位。インドの 67%、中国の 57%、と大きな差がありました。

### 睡眠時間が慢性的に不足する「睡眠負債」

アメリカ軍の射撃能力を睡眠時間と比較した実験がありました。睡眠時間 7 時間を確保した兵士は、射撃成績が低下しませんでした。7 時間を下回った兵士は日ごとに射撃成績が低下、睡眠時間が短いほど成績が悪化する傾向が見られました。睡眠時間が慢性的に不足すれば、ミスが誘発される状態が作られることがわかります。また、怒りの発生源も睡眠にあり、睡眠不足のヒトほど侮辱的な言葉をつかい、自分の気持ちをコントロールできなくなり、パワハラの原因にもつながっています。



### 近年の睡眠不足の原因 デジタル化

「ついつい動画配信コンテンツを見てしまう」「ネットで欲しい商品を探す」などなど、21 年には 1 日あたりのスマホ接触時間はコロナ前と比較し、30 分から 40 分増加しました。いまではテレビを見ている時間を超え、メディアの中で一番接しているのがスマホになりました。

夕方以降にブルーライトを多く浴びれば、眠りの質を低下させてしまうとの報告もあります。特に就寝前にスマホや PC を見ない! という定説は、みなさんもお存じのことと思います。

### 疲れやだるさは「野菜」で、エネルギーは「大豆」「魚」で

「脳と腸の研究」から代田稔氏が乳酸菌シロタ株を発見しました。腸活の重要性に気づいた第一人者でもあります。ヤクルト 1000 だけに頼るのではなく、疲れやだるさの解消には「野菜」の摂取で、エネルギー源は「大豆」や「魚」から摂取する、日本人に合っている食事をするもお忘れなくお願いします。

## 食料争奪戦… 買い負ける日

海に囲まれた日本では、魚は安く手に入り、長らく我々の食卓を彩ってきました。しかし、サンマやイカは不漁がつづき、最近ではめっきり食べる機会も減りました。温暖化の影響から、産卵場所が変わったこともあるようですが、外国漁船による乱獲も一因にあります。なぜ外国漁船が大挙して日本周辺にいるのでしょうか。最近では中国や欧州が、様々な魚種を爆買いするようになっています。特に圧倒的購買力を持っているのは中国です。1990 年中国の魚消費量は 1 人あたり 10kg だった



のが、2018 年には 38 kgまで一気に増加しています。中国人口 14 億人を考慮すれば莫大な消費量となるのは想像できます。

### 世界の魚需要、日本の購買力

魚需要が拡大した背景には、所得が増加した新興国が肉や魚などの食事に変化していったこと。また、冷凍技術の進化により新鮮で長期間の保存ができるようになったことが挙げられます。中国などの経済成長している国では、高級魚を中心とする水産物を日本よりもはるかに高い値段で買い付けるのが常態化しています。インフレで所得も増加している海外に対して、日本が購買合戦を挑むのは厳しい状況です。デフレの長期化と賃金の低位停滞は日本の購買力を低下させました。国内で長らく続いた経済停滞が、日本の魚調達力を弱めました。

### 大豆の事情は少し違う

大豆でも魚同様に、世界の大豆需要は増大しており、中国の爆買いに買い負けしている状況です。これに加えて日本は規格や品質にうるさく、その割には物量を買わないので、アメリカなどからは面倒なお客としか見えていません。さらに、アメリカでは民主党のバイデン大統領になり、脱原油・バイオ燃料の推進により、食用とバイオ燃料向けでコーン畑・大豆畑の奪い合いの発生が懸念されます。



### 日本に食料危機は来るの？

1.日本の買い負け、2.コンテナ問題・海上運賃問題、3.原油高・エネルギー高、4.脱炭素バイオ燃料、5.円安、こんなに多くの問題が起きていますが、まだ日本人の食料調達難に対する危機意識は希薄です。

日本の食料調達力を低下させないため経済成長をしていかなければなりません。お客様に付加価値を伝え、適正価格を提示し、利益率確保のための経営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

10月31日 **1 ㉔/14.11 ㉔**と、前月比△0.03 ㉔ ロシア国防相の穀物輸出合意停止により、小麦・コーン・大豆価格に影響が出ています。

一方、「ドル円相場」は、2回の円買い為替介入がありました。147.9円と円安基調に変化はありません。10月の第4週には145円台まで上がりました。これはFRBが想定よりも早く利上げを縮小するとの観測が強まり円買いドル売りが進んだものです。また一部には日銀の政策修正(利上げ)に備えた円買いも見られました。11/1~11/2のFOMCでは0.75%の利上げが確実視されており、マーケットの反応は限定的との見方です。争



点は12月の利上げペースがどうなるかにあり、利上げ縮小が明言されれば、改善の余地はあるものの、依然日米金利差はあり、円安がつづくものと見られています。米国の金利引き上げは、0.75%ずつ4回連続で実施され、インフレ抑制のみに集中するFRBの発言に注視していきたいと思います。

国内では10月から開始された「全国旅行割」「イベント割」「外国人の新規入国者の上限を撤廃」により、肉牛相場など需要が徐々に回復してきており、観光を起爆剤とした経済活性化が期待されます。

□ 本社 03-3211-4831

□ 東北第一営業所 0229-54-1151

□ 山形営業所 0234-21-9144

□ 東北第二営業所 0243-24-5818

□ 飼料部宮城営業所 0229-25-8680

□ 飼料部福島営業所 0243-24-1240

□ 大豆選別・挽割加工工場(宮城県美里町)

□ 大豆保管定温倉庫(宮城大崎市・福島二本松市)