

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



大豆と共に情報をお届けするニュースレターです。

若さをつかさどる「骨ホルモン」オステオカルシン

年齢を重ねてくれば、シワやたるみが増えてくる。でも、老いは皮膚や筋肉だけでなく、その下の骨の収縮もあります。加齢とともに、顔の骨が痩せ、筋肉を支えるじん帯がゆるみ、たるみが起こる。ほうれい線が目立つようになるのも骨の収縮・骨密度の低下かもしれません。今月は骨の代謝についてのお話です。

全身の骨は3~5年ほどで全て入れ替わる

骨は皮膚と同様に新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を「破骨細胞」が壊し、カルシウムを血液中に運びだします。そして、「骨芽細胞」が集まり新生骨の形成が始まります。骨の破壊と骨の形成が良好なバランスで行われることで、健康的な骨代謝が保たれているのです。

骨代謝の乱れ → 栄養不足・エストロゲンの低下・運動不足

骨を作る量が少なくなれば、骨量の減少・スカスカの状態(骨粗しょう症)になっていきます。骨代謝のバランスを乱すものが、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの不足、エストロゲンの低下、運動不足・喫煙・飲酒が挙げられます。

年齢に応じた骨ケア

10代では骨が成長していきますから、十分な栄養補給が必要となります。過度なダイエットは避けましょう。

20代では妊娠・出産など、栄養不足による骨へのダメージがあります。最大骨量の時期にしっかりとケアを。

50代では閉経後にエストロゲンが大幅に減少します、骨密度低下を招く恐れがあります。

60代では3人に1人が骨粗しょう症であると言われています。骨折をしない栄養と運動を。

注目の骨ホルモン「オステオカルシン」は活発な骨芽細胞から

オステオカルシンは2007年コロンビア大学のジェラルド教授により発見されました。骨芽細胞が活発になると、骨ホルモンが分泌され、脳の認知機能、膵臓のインスリンの活性化、心臓の動脈硬化予防、男性ホルモンを増やすなど、さまざまな臓器のはたらきを高めることが最近の研究でわかってきました。

積極的に食べてほしい栄養素は大豆 ... 大豆にはエストロゲンもある



カルシウム	わかさぎ	80g	360mg	ビタミンD	あんこう肝	60g	66μg	ビタミンK	鶏もも	120g	74μg
	ちりめんじゃこ	15g	330mg		まいわし	100g	32μg		鶏むね	100g	50μg
目安	低脂肪乳	200ml	273mg	目安	鮭	80g	25.6μg	目安	茹でモロヘイヤ	60g	270μg
1日550mg	牛乳	200ml	231mg	1日8.5μg	さんま	100g	15.7μg	1日150μg	茹でつるむらさき	60g	210μg
	焼き豆腐	100g	150mg		しらす干し	30g	13.8μg		茹で菜の花	70g	175μg
骨粗鬆症予防	厚揚げ	60g	144mg	骨粗鬆症予防	舞茸	45g	2.2μg	骨粗鬆症予防	納豆	50g	300μg
700mg	もめん豆腐	150g	140mg	10~20μg	干しシイタケ	8g	1μg	250μg	がんもどき	100g	43μg
	納豆	50g	45mg		エリンギ	45g	0.5μg		油揚げ	30g	20μg
	茹でつるむらさき	60g	108mg		牛乳	200ml	0.6μg		厚揚げ	60g	15μg
	茹でモロヘイヤ	60g	102mg		卵	50g	0.9μg		昆布の佃煮	12g	37μg
	茹で菜の花	70g	98mg		うずら	50g	0.8μg		干しわかめ	5g	33μg

上記表を見ていただくと、納豆やとうふ・厚揚げ、牛乳、昆布やわかめ、しらすなどを食べていけば、骨にとって十分な栄養素がとれるようです。

あとは、運動を心掛けてください。以前NHKの「ためしてガッテン」で、1日50回の「かかと落とし」を推奨していました。右上の図のように、つま先立ちからかかとに体重を落とす運動でかかとに刺激を与えるものです。カラダが動く今からコツコツ骨ケアをしましょう。

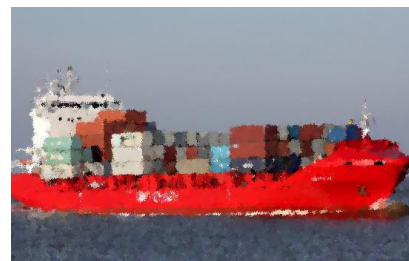
シカゴ大豆相場・金融相場について



2月では1㇏/15.51㇏前月比+0.25㇏、昨年10月から値あがりが続いています。南米アルゼンチンの干ばつが報じられ買いが先行しましたが、ブラジルでの豊作報道もあり、値あがり幅は限定的に推移しています。中国経済も停滞ぎみですが、大豆需要は底堅く、価格は少しずつ上がっています。一方、米国からの輸入は依然として不安定な状況で、利上げが続く米国の景気停滞は消費行動に現れ、中国から輸入したコンテナには未だ消費されない物品が残された状態で港に山積みされており、コンテナ不足に拍車をかけているそうです。

民間企業の想定為替レート「131円」

3カ月毎に発表される企業の想定為替レートは、昨年10月に150円/㇏を突破した時点では、138円を想定していましたが、現在では平均131円となっているようです。年明け日銀のイールドカーブコントロールが見直されるとの憶測から127円台をつけましたが、新日銀総裁の金融緩和継続の発言以降131円からじわじわと円安に振れております。



令和4年産 国産大豆の第3回入札結果

2月の入札については、「上場数量が少ない」「想定していた価格よりはるかに高い」「等級外の大豆にもフダが入る」など波乱の入札となりました。平均落札価格は前月の横ばいのように見えていますが、弊社の入札担当者からは、「肌感覚ながら相当思い切った価格をつけなければ落とせない、担当者として覚悟が必要」と話します。3回目の入札でここまで上がってしまうと、販売価格に大きな影響が出ることは必至です。コンテナ不足による海外産大豆の不足も続いており、加えて国産大豆も入手困難となる可能性があります。ご相談はお早めに。



【入札結果総括】

区分	上場数量	落札率	平均価格	前年同月比
普通大豆	3,788㇏	87.4%	10,057円	+15円
特定加工用	1,364㇏	95.1%	9,357円	+80円
合計	5,152㇏	89.4%	9,860円	+47円

【過去3年の第2回上場数量の推移】

区分	今回	前年同月	前々年同月	3年前同月
普通大豆	3,788㇏	4,643㇏	3,606㇏	3,840㇏
特定加工用	1,364㇏	1,346㇏	974㇏	1,387㇏
合計	5,152㇏	5,989㇏	4,580㇏	5,227㇏

【銘柄別落札価格】

産地	粒別	品種銘柄	今回	前月	増減	落札率
北海道	大粒	とよまさり	10,272円	10,335円	-63円	93%
青森	大粒	おおすず	上場なし	上場なし	-	-
岩手	大粒	リュウホウ	10,039円	9,774円	265円	100%
宮城	大粒	ミヤギシロメ	上場なし	上場なし		
秋田	中粒	リュウホウ	10,600円	9,990円	610円	100%

次回の入札は3月15日（水）の予定です。

□ 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
□ 山形営業所	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	□ 大豆保管定温倉庫（宮城大崎市・福島二本松市）	