

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



大豆とともに情報をお届けするニュースレターです。

## 認知症を予防するには大豆食品がよいの？

納豆、とうふ、みそ、豆乳など大豆食品には、「植物性タンパク質」「食物繊維」「イソフラボン」などが含まれ、血圧や体重・脂質の正常化に効果も及ぼすことはわかっています。また大豆食品に含まれる「イソフラボン」はポリフェノールの一種で、十分な量を接種していると、認知機能や記憶力に効果があるとされ、さらに納豆菌が生み出す「ナットウキナーゼ」や「ポリアミン」にも認知機能の維持する効果が確認されています。

今回は「よく大豆食品を食べている人」「あまり食べていない人」を追跡調査したものなどをご紹介します。



### 大豆をよく食べる人、食べていない人の比較

最近の調査結果で、45歳～74歳の男女41,447人を、2006年から約10年間追跡調査し、大豆食品、イソフラボンの摂取量とその後の認知症リスクとの関連を調べたものがありました。

その追跡調査からは、男女ともに大豆食品やイソフラボンと認知症リスクとの関連は見られなかったようです。しかし納豆を多く摂取する女性は、認知症リスク

が低下する傾向が見られたそうです。

過去の動物実験で、納豆の成分は認知症のもととなる「たんぱく質アミロイドβ」の蓄積を抑制することが報告されていますが、今回女性に認知症リスク低減が現れた理由について、もう一段の研究を待ちたいところです。

### 最近のデジタル認知障害って？

スマホで脳のはたらきに異変が起きているという報告です。スマホの過度な利用は、情報の洪水で脳に影響を与え、認知障害を引き起こしているというものです。スマホの利用時間が長く依存状態にある人ほど、もの忘れや学力低下、意欲の低下につながっているそうです。

常にスマホを使っていると脳の中を整理する時間がなく、脳の中がごみ屋敷状態に。興味のあること以外に意欲が向かわず、苦手なことや新しいことへの挑戦意欲がなくなるそうです。スマホの使用時間を制限したり、「ぼんやり」する時間をもつことが大切です。

### 脳のゴミ掃除は真夜中に

人間の脳には「グリア細胞」があり、脳内伝達物質ニューロンに栄養を渡す働きをしています。われわれが眠っている間、このグリア細胞は収縮し、脳細胞間にすき間を作ります。このすき間に脳脊髄液がどンドン流れ込み、ゴミとなって溜まったアミロイドβを押し流します。

睡眠をおろそかにすれば、アミロイドβが蓄積され、脳は再びごみ屋敷状態に。

良い睡眠のため、まずは朝に日光を浴びて体内時計をリセットします。これにより分泌されたセロトニンが、16時間後には睡眠ホルモンのメラトニンに交換され、良質な睡眠が期待できます。また生活リズムを一定に保つことも大切で、寝る時間や起床時間を2時間以上ずらさない生活を心掛けてください。



### 結論、大豆食品だけじゃない

大豆食品の成分は、認知機能に効果があります。しかし効果には個人差もあり、良質な睡眠も必要であることなど複合的な要素が絡んでいるようです。認知症だけでなく健康寿命の原点は、良質な食事と良質な睡眠にあるのではないのでしょうか。生活リズムを一定に保ち、健康増進に意識高く生活していきたいものです。くれぐれも、夜更かしや寝ながらスマホは要注意です、健康寿命の大敵と心得てください。

## シカゴ大豆相場・金融相場について

4月では1.7%/14.11ドル前月比△0.12ドル、米国の金融機関不安は価格下落を招きましたが、ファンドの流入が見られ、価格は15ドル超まで上昇しました。4月後半は株式相場の上げ基調から、ファンドが株式へと流れているようで、前月とほぼ同水準の価格まで戻しております。最近はや柄や需給よりも、金融環境に影響される相場となっています。



### ドル円相場「133.4円/ドル」

4/27・4/28の日銀金融政策決定会合では、注目された長短金利操作の見直しはなく、植田サプライズはありませんでした。政策修正にはやはり慎重で、投機筋による国債の空売りを警戒してのことと思われる。このあとの5/2・5/3米国FOMCでは0.25%の利上げは折り込み済みながらも、その後の会見におけるパウエル長官の発言内容に注目が集まっています。日米金利差が縮小するような発言であれば、円高・ドル安に進む可能性があります。

## 令和4年産 国産大豆の第5回入札結果

東北地方・九州地方での収穫不冴の影響により、4月に入っても入札上場本数は少なく、不作だった令和2年産よりも低水準で、人気銘柄や上位等級は価格が高騰しています。総じて値上がり基調にある中ですが、一部に不人気なものもあり、すべてが高値の取引にあるわけではありません。



大豆の芽

これまで様子見していた業者も、いよいよ残り3回の入札となり、新穀確保に動くものと見られ、弊社の入札担当者は前年を上回る可能性が高いと見ています。

### 【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	3,953ト	94.5%	9,766円	-160円
特定加工用	1,485ト	75.9%	9,163円	-10円
合計	5,438ト	89.4%	9,626円	-118円

### 【過去3年の第5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	3,953ト	5,165ト	4,279ト	4,236ト
特定加工用	1,485ト	1,548ト	1,308ト	1,578ト
合計	5,438ト	6,713ト	5,587ト	5,814ト

### 【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	10,117円	10,224円	-107円	99.4%
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	9,505円	9,800円	-295円	100%
宮城	大粒	ミヤギシロメ	11,763円	11,757円	6円	100%
秋田	中粒	リュウホウ	9,117円	9,156円	-39円	100%

次回の入札は5月17日（水）の予定です。

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)	