



大豆とともに情報をお届けするニュースレターです。

五感を使って味わう

～ マインドフル・イーティング

最近の国民生活調査によれば、ストレスを感じている人は、国民の半数というストレス社会の現代日本。このような中、「マインドフルネス」という考えが注目されており、**瞑想をベースにした食事療法「マインドフル・イーティング」**についてご紹介します。

マインドフルネスの活用

マインドフルネスとは、「集中すること」「意識すること」で、過去や未来への想いを断ち切り、今この時を感じることで、実践方法としてはズバリ「瞑想」で、主には呼吸を意識して、自分自身の今を見つめることを継続していくもの、ストレスを感じたときでも否定的な感情にとらわれなくなる効果があります。

このマインドフルネスを食事に応用したものが、「マインドフル・イーティング」です。食事瞑想とも言われており、食事に集中することで、満足感を得られる食事量を知り、カラダに合わせた適切な食事をするを意味します。



どのような効果があるの？

視覚・臭覚・聴覚・触覚・味覚の五感を使って、じっくりと味わうことで、空腹感や満腹感などの身体感覚への気づきも促されます。その結果少量の食事で満足しやすくなります。

食事と向き合い、よく噛んで味わって食事をとることが重要です。つまり必要なものを必要な量だけ摂取することで、食べ過ぎが起きずらく、肥満や生活習慣病予防に役立ちます（実際、マインドフル・イーティングは糖尿病の食事療法として利用可能です）。



マインドレスな食べ方とは？

みなさん こうやって食べていませんか。ダメな食べ方の実例です。

- ① テレビを見ながら、スマホをいじりながらの食事
- ② おなかには空いていないけど、目の前にあるお菓子をつまむ
- ③ せわしく食事をする
- ④ ダイエットのために食べるのを我慢する



マインドフル・イーティングの実践ポイント

- ① 食事の時、まず深呼吸をして、空腹であることを意識しましょう。
- ② しっかりとよく噛んで、よく味わいます。食べ物の味や匂い、色にも気を配ります。
- ③ 栄養がカラダに吸収されていることを実感し、一呼吸おいてゆっくり食べます。
- ④ 食事が半分済んだら、満腹になったか確認します。満足感があれば終わりにしましょう。

代表的な練習法、レーズンエクササイズ

五感を使ってレーズンを食べる練習方法を紹介します。

まず、レーズンをじっくりと観察します、形や色、質感など。そして指で摘み、手触りや弾力などを確かめます。目を閉じてにおいを嗅ぎます。口に当てた感じや舌に乗せた感触や風味を感じます。そしてゆっくり噛みます。音や形の変化についても気を配ります。噛めなくなるまで味わい尽くしたら、飲み込み、のどを通り、胃に入る間隔まで意識してください。



シカゴ大豆相場・金融相場について



5月末 1 ㇿ/13.03 ㇿ前月比△1.08 ㇿ、シカゴ大豆相場 5 月は下落基調が続きましたが、月末にきて少し戻した印象です。小麦やコーンも 5 ㇿ台まで下落し同様の値動きです。原油価格も 60 ㇿ台まで低迷しており、商品相場全体が下落傾向です。

ブラジルにおける大豊作、アルゼンチンの多雨による不作の情報などがありますが、依然中国需要の低迷が価格全体を押し下げている要因と見られます。大豆価格が落ち着いているのは有難いのですが、一方で円安が進行しており、国内の流通価格が下がるまでに至っておりません。



ドル円相場「140.3 円/ㇿ 前月比+6.8 円」

5/27 米国債務の法定上限を引き上げることで基本合意がなされたことで、引続き円安・株高が続くとの見方が強まっています。また米国内の金融不安再燃がなければ、7 月の+0.25%の利上げ予想が優勢で、日米金利差拡大、円安・ドル高 が継続されると見られています。

金利差に加えて最近では日本の貿易赤字が定着しており、円高に動く要素が見当たらない状況です。

令和 4 年産 国産大豆の第 6 回入札結果

全体的には品不足・価格高騰という感じにはありませんが、ミヤギシロメなどの人気商品には拍車がかかっており、高いものと通常価格のものと二極化が見られます。高いものは、品薄にあった令和 2 年産のときを上回る価格での取引になっております。収穫不冴の影響はあるものの、全体的な数量は確保されていることから、価格面を重視するのであれば、特定の県産大豆にこだわらず使用してみることをお勧めします。弊社営業担当にご相談ください。



これからいよいよ梅雨の時期に入りますが、台風の被害もなく、恵みの雨にとどめてもらいたいものです。

【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	3,969ㇿ	90.5%	9,283円	-638円
特定加工用	1,130ㇿ	80.6%	8,707円	-378円
合計	5,099ㇿ	88.3%	9,166円	-589円

【過去 4 年間 5 月の上場数量の推移】

区分	今回	前年同月	前々年同月	3年前同月	4年前同月
普通大豆	3,969ㇿ	4,910ㇿ	4,386ㇿ	4,035ㇿ	2,935ㇿ
特定加工用	1,130ㇿ	1,208ㇿ	1,001ㇿ	1,020ㇿ	648ㇿ
合計	5,099ㇿ	6,118ㇿ	5,387ㇿ	5,055ㇿ	3,583ㇿ

【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	極小	スズマル	9,900円	9,850円	50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	9,042円	9,505円	-463円	100%
宮城	大粒	ミヤギシロメ	11,787円	11,763円	24円	100%
秋田	大粒	リュウホウ	9,116円	9,117円	-1円	100%
山形	大粒	エンレイ	9,607円	9,400円	207円	200%

次回の入札は 6 月 14 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)	