

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。

いよいよ 夏のはじまり 自立神経ケア

いよいよ本格的な夏のはじまり。夕暮れ時に茹でたての枝豆に塩をぱっぱと振りかけて、キンキンに冷えたビールをがっとう気に流し込む。私のようなおじさんにとって最高のひとときですが、これはいけませんよ というお話です。



夏の内臓冷え

冷たい飲み物で内臓を冷やすことや暑い外と涼しい室内を行ったり来たりすることで起こる血液循環不良による内臓の冷え。これらは自律神経が乱れ、カラダの深部が冷え切ってしまう要因になっています。



健康な状態であれば、カラダの深部は表面温度より、+0.5℃~1.0℃高い状態が保たれており、内臓のはたらきを活発にする温度だといわれています。つまり内臓の冷えを放置すれば、機能の低下、免疫力の低下、代謝の低下、いろいろな体調不良を招くとされています。

内臓冷えの対処方法

内臓を冷やさない方法として、①人肌以下の飲み物・食べ物を避ける。②香辛料を使って胃腸と毛細血管を刺激する。③シャワーではなく全身浴でカラダを温める。もちろん、運動をしてカラダを温めるのが一番いいのはわかっていますが、すっかり運動習慣を失ったカラダには堪えます。



そこで、一番簡単で実践できる「内臓冷え」対策が「**毎朝、白湯(さゆ)を飲むこと**」。とりあえず実践したところ、「意外なほどおいしく飲めている」というのが率直な感想です。また不思議なのですが、その後の便通が良いことも実感しております。デトックス効果があるかもしれません。


そうだ!! しあわせホルモンを増やそう!

最近多いのはストレス性の自律神経の乱れ。そこで以前にもご紹介しました、しあわせホルモンを増やすことで、ストレスからの回復力を向上させましょう。

しあわせホルモン「セロトニン」は腸や脳内で合成されるホルモンです。この「セロトニン」を作るためには、必須アミノ酸「トリプトファン」が必要となりますが、体内では生成できませんから、食事で摂るしかありません。また、貯めておけないものですから、摂ることを心掛けておかなければならないものです。食事から摂取した「トリプトファン」は、日中に脳内で「セロトニン」に変化し、夜に「メラトニン」に変化します。



トリプトファンが豊富な食材

- ・納豆、豆腐、大豆食品… 良好なたんぱく質が多く、カロリー控えめ。豆乳やきな粉などバリエーション豊富
- ・バナナ … セロトニンに合成する時に必要なビタミンや炭水化物など全てを網羅する食材
- ・その他 … にんにく、ピスタチオ 

自律神経を整えるのは生活習慣の維持

これからは暑さと湿気が加わり、睡眠不足によるストレスも増加します。仕事をしていればストレスがない生活をするのは不可能ですが、バランスの良い食事に心掛け、生活リズムが崩れないよう心掛けましょう。



シカゴ大豆相場・金融相場について

6月末1週/13.87ドル前月比+0.84ドル、シカゴ大豆相場5月はブラジル大豊作と中国経済の回復の遅れから、需要が低下し下落基調が続きました。6月はアメリカ・カナダで干ばつが続く、森林火災のニュースがあったと思いますが、月末週には米中西部に雨が降ったとの報告から、再度価格を下げています。まさに、天候で乱高下している状況です。



ドル円相場「144.7円/ドル 前月比+4.4円」

これまで日米金利差拡大により円高が進行しているとされてきました。140円台を突破してから1か月、ドル高ではなく欧州通貨の上昇にあおられた円安・ドル高が見られます。



早々に利上げを決めた欧州中央銀行に欧州各国の中央銀行が追随し利上げが相次いでいます。想定以上に根強いインフレへの警戒感が各国の利上げを駆り立てており、市場では1番ユーロ2番ドル3番円という序列が鮮明になっています。また、昨年秋を上回る規模の投機的な円売りがおきており、当面 円高に転換する気配はありません。

令和4年産 国産大豆の第7回入札結果

都内には数多くの外国人観光客がおり、夜の飲食店はどこも大賑わいの大盛況。インバウンド効果も徐々に現れてきているかと思えます。東北新幹線内ではご夫婦や団体のご旅行をよく見かけるようになり、ホテル・旅館は少しずつ賑わいを見せています。



これからは、良質で高付加価値の豆腐・みそ・醤油が求められるようになっていきます。夏の観光シーズンにいつでも供給できる体制づくりが肝要です。為替の影響で海外産大豆の価格は右肩あがりの状況ですが、国内の大豆は一部を除いて価格は前月並みで落ち着いております。東北の大豆で東北のおいしさを伝えていただきたいと思えます。

【入札結果総括】

区分	上場数量	落札率	平均価格	前月比
普通大豆	3,672ト	81.6%	8,917円	-366円
特定加工用	1,268ト	67.4%	8,212円	-495円
合計	4,940ト	77.9%	8,760円	-406円

【過去4年間 5月の上場数量の推移】

区分	今回	前年同月	2年前同月	3年前同月	4年前同月
普通大豆	3,672ト	4,289ト	3,878ト	3,654ト	2,938ト
特定加工用	1,268ト	964ト	1,199ト	835ト	477ト
合計	4,940ト	5,253ト	5,077ト	4,489ト	3,415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	極小	スズマル	10,100円	9,900円	200円	100%
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	8,479円	9,042円	-563円	100%
宮城	大粒	ミヤギシロメ	11,684円	11,787円	-103円	100%
山形	大粒	エンレイ	9,450円	9,607円	-157円	100%
山形	大粒	里のほほえみ	9,140円	9,013円	127円	80%

次回の入札、7月19日（水）が令和4年産の最終回です。

□ 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)	