



大豆とともに情報をお届けするニュースレターです。

秋と言えば、河原で「芋煮会」

「芋煮会」は山形県や宮城県・福島県で盛んに行われる秋の行事で、河川敷などでサトイモを使った鍋料理を楽しむものです。親睦を深めるものとして、家族・友人・職場・学校などのグループで行われ、サトイモの収穫時期の9月～10月あたりがピークとなります。関東地方ではあまり一般的ではないのですが、みそ・しょうゆの消費拡大につなげたく取り上げました。

日本三大芋煮会

「山形県中山町」…最上川沿いの船乗りが、輸送していたタラとサトイモを煮て酒盛りをしていたのがはじまりです。

「島根県津和野町」…十五夜の月見のときに、タイと昆布のだし汁にサトイモを煮るものです。

「愛媛県大洲市」…大洲市では「いもたき」と呼び、サトイモ・鶏肉・シイタケ・こんにゃくを醤油ベースで味付けします。

日本一の芋煮会フェスティバル（本年は9/17開催）



毎年9月の中旬に山形市の馬見ヶ崎川の河川敷で行われる、3万人規模の芋煮会「日本一の芋煮会フェスティバル」はみなさまもニュースでご覧になったことがあると思います。直径 5.6m 日本一の大鍋「鍋太郎」で、建設機器の移動式クレーン バックフォーを使いながら鍋を作る様は、まさにダイナミック。日本一を名乗るにふさわしい芋煮会です。

「牛肉にしょうゆ」 VS 「豚肉にみそ」

味付けの違いは地域によって異なるようです。山形市のある県の中央部は「牛肉にしょうゆ」、沿岸部や宮城県では「豚肉にみそ」が主流のようです。元々最上川沿いの船乗りたちはタラを使用していたように、時代により食材は変化し、地域によって味付けも異なるようです。

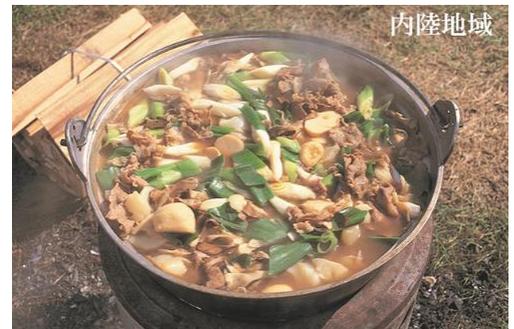
いろいろな文献を見る限り、絶対にしょうゆ味というわけではなく、それはそれとして楽しむ、おおらかで優しい東北の方々が見えてきます。「芋煮ケーション」の言葉があらわすように、仲間同士を結び付ける魅力ある芋煮会。ぜひとも全国に広がってほしい風習だと感じました。

男性更年期 泌尿器科に相談だ！

最近 50 歳代の半ばもすぎ、健康診断で特に大きな問題はないが、「異常に汗をかく」「耳鳴りもひどい」「身長が低くなったし太った」、「通勤電車に乗ると疲れる」「食後に寝てしまう」など、加齢ってこんな風になるものなのかなあ…、ふと新聞に出ていた記事を見ると、どうやら男性ホルモン(テストステロン)が減少することで、発症する LOH 症候群という病気があるとのこと。今回は少しでも男性更年期について考察していきます。

テストステロンの減少原因はストレス

テストステロンの分泌は 20 歳代をピークに低下しますが、なんらかの原因で急激に低下すると男性更年期が発生します。その原因の多くはやはり「ストレス」です。40 歳代の男性 6 人に 1 人が発症しており、社会的にも組織の中心となる働き盛り、数字のプレッシャーもピークに、お家では子供の進学や学費、人生の課題がのしかかります。問題なのは、そのほとんどの方が病院には行っていないということ。病院は泌尿器科に行きます。問診とアンケート、そして血液検査により診断します。軽度であれば漢方薬(補中益気湯など)で様子を見ますが、テストステロンそのものを注射で補充することもあるようです。



テストステロンを減少させない生活習慣

男性更年期の予防には、生活習慣を整え、ストレスを溜めないようにすることが大事です。特に食事は女性の更年期と同様に良質なたんぱく源として「大豆」は欠かせません。加えて「にんにく」「玉ねぎ」「山芋」などテストステロンの分泌を促す食品を積極的に摂るようにしましょう。また筋肉をつけることも分泌を促す効果がありますので、筋トレでカラダづくりを心掛けましょう。他にお酒やタバコは控えることが肝要です。

男性の更年期は自然と良くなることはありません、食事を改善し筋トレであの頃のカラダに少しでも戻しましょう。健康寿命のために自分を見つめ直すきっかけになるかもしれません。



認知症予防 デュアルタスクとは

我々はお客さまに届ける商品を前日の夕方に準備をしています。「配送する順番に商品を積み上げる」「持っていく商品数を間違えないように、数を確認しながらトラックに積む」「倉庫の在庫数に違いがないようにしながら、倉庫内の整理整頓をしていく」。

仕事をしていくうえでは、考えながら動くという二つの課題をこなしています。これを脳のデュアルタスクといいます。先月から始まったバレーボールで例えれば、相手のブロッカーの動きを見ながら、打ち込むコースを見極め、レシーバーの位置を一瞥し、叩きつけるのかコーナーを狙うのか、はたまたワンタッチを狙って外に打つのか。考えと動きの両方を高いレベルで実践する、日本のキャプテン石川選手はやはり超一流のデュアルタスクマスターです。



どうやって鍛えるのか

我々のデュアルタスクは幼児期に発達します。だるまさんが転んだ、ゴム飛びなど小さい頃はデュアルタスクを上手にこなせるように、工夫をしていたようです。最近では外で遊ぶことも減ったため、幼児機関で指導するケースも多く、運動遊びをしながら判断力と効果的な行動を高めるように指導者がついているとのこと。

デュアルタスクの能力は低下する

この能力は年齢とともに低下します、近年、認知症の前段階として「軽度認知障害(MCI)」が発症するそうで、この段階で治療を開始すれば、認知症の発症を遅らせることができるとの研究があるようです。家庭でもできるデュアルタスクとして、「足踏みをしながら、しりとり」「歩きながら100から7を引く計算」など、運動と簡単な課題を組み合わせることで、より大きな効果が得られるようです。

文章の最初にもどりますが、我々は仕事を続けることで、考えながら動くが実践されています。退職して悠々自適よりも、無理のない範囲で仕事を継続することは最大のアンチエイジングかもしれません。

シカゴ大豆相場、ドル円相場

9月末1ポンド/12.77ドル 前月比△1.1ドル、コーンは4.8ドル近辺で推移しておりますが、小麦は5.64ドルに下落しています。中国は不動産不況で景気が低迷していることに加え、米中対立によりシカゴではなくブラジルから大豆を購入しており、シカゴ相場は下落傾向にあります。またロシアの動きに左右される小麦ですが安定しており、国内輸入小麦の政府売り渡し価格が発表され、68,240円/ト。現行比△8,510円と少し嬉しいニュースとなった。

ドル円相場「149.8円/ドル 前月比△3.6円」

先月21日岸田首相はニューヨーク経済クラブで、資産運用立国を目指すことと、資産運用特区を設けて海外からの投資に対する慣行や障壁を見直す考えを示しました。日本の首相として初めてのNY講演であり、海外投資の呼びこみを本気で行う姿勢がみられました。円安は海外大豆の仕入に影響を及ぼしますが、一方で海外からの投資を呼び込みやすくなるという点もあります。米国長期金利は4.8%に上昇傾向にあり、一層の円安進行が懸念されます。

これまで海外産大豆を主に扱ってきた業者さまも徐々に国産大豆にシフトする動きがあります。数に限りがありますので、弊社営業担当者に早めのご相談をお願い致します。



□ 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)