



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。

## 凍み豆腐（しみ豆腐）の季節がやってくる

凍み豆腐（しみ豆腐）は、別名「高野豆腐」（こうや豆腐）といい、だし汁で味付けする和食にはかかせない日本伝統の食品です。低温熟成させる製法から、寒い時期に寒い場所で作られていることはご存じと思います。これから最盛期を迎えますが、歴史などを調べてみると興味深いことがわかりましたのでご報告いたします。

### 11月3日は「凍み豆腐の日」「高野豆腐の日」

2020年に凍豆腐工業協同組合が、お正月のおせち料理に多く利用されることから、お正月の58(こうや)日前の11月3日を記念日と制定しました。農水省のホームページを見ると、「凍み豆腐」は2系統あり、信州・東北地方の農村地帯で生まれた「凍み豆腐」と和歌山県の北部にある高野山で生まれた「高野豆腐」とがあり、この2系統を統一した呼び名として「凍り豆腐」（こおり豆腐）という名前が作られたそうです。現在はJASにより「凍り豆腐」が正式名称とのことです。

### 歴史と伝統製法

歴史は古く、東北地方では戦国大名 伊達政宗公が、戦さのときの保存食研究から作り出されたという言い伝えがあります。一方、高野山では鎌倉時代に、僧侶 木食応其（もくじき おうご）によって製法が確立され、精進料理のひとつとして広まったとされております。なお、現在日本一の生産量を誇る長野県では、武田信玄公が兵糧の保存食として作らせたという説が残っております。



凍み豆腐 … 5~6mmに薄く切った木めん豆腐を稲わらで編み、軒先に吊るして乾燥させます。

日中の直射日光と夜間の寒気で、「乾燥」と「凍結」を繰り返す「天然のフリーズドライ製法」です。

高野豆腐 … 厚さ1cmぐらいに切った木綿豆腐を夜間の寒気に数日さらし、脱水後に火力で乾燥させて仕上げます。



### すごい効能「凍み豆腐」

固めの木めん豆腐を薄く切って作られる「凍み豆腐」ですが、健康増進に抜群の力を発揮します。2016年の研究結果で、豆腐を圧縮・凍結を繰り返し低温熟成することで、不活性タンパク質（レジスタント タンパク質）が急増し、中性脂肪や動脈硬化の原因となる悪玉コレステロール（LDL コレステロール）を抑制するとの研究成果が発表されました。

戦時の保存食として作られた「凍み豆腐」ですが、命を奪うのではなく、命を長らえるものに変えたところに、伊達政宗公の偉大さを感じます。

## 正しい入浴で血流改善だ！

秋の夕暮れはつるべ落とし、寒くなり始めると暖かいお風呂につかりたいという方も多いと思います。以前にもご報告しましたが、入浴により交感神経が刺激され、より良い眠りにつけることをお伝えしました。今回は入浴温度や時間・泉質の効能についてのご報告です。

### 入浴の効果についての3点

- ① 温熱効果 … お湯により血管を拡張させ、血流をよくします。
- ② 浮力効果 … カラダの重みから解放され、リラックスできます。
- ③ 水圧効果 … 水圧により足先などの血液が押し出されて、むくみが解消され、疲労回復に役立ちます。

### 正しい入浴方法についての3点

- ① 温度 … 39℃~41℃がベスト。42℃以上ですと交感神経が刺激されてリラックス効果が得られません。
- ② かけ湯 … 急激な温度変化はヒートショックのもと。手足など末端にお湯をかけて、温度変化に慣らしましょう。
- ③ 時間 … 肩まで漬かるなら10分。半身浴なら20分が目安です。長風呂は脱水の危険性があります。



## 温泉の泉質の違いについて

温泉成分を使った入浴剤にも同じ効果が期待できますので参考にしてください。

- ① **単純温泉** 無色透明  
特徴 日本で一番多く、肌に低刺激で、「スベスベ感」が特徴です。  
適応症 自律神経不安定、不眠症、うつ状態、冷え性、軽度 hypertension など  
温泉地 福島 飯坂温泉、栃木 鬼怒川温泉、群馬 伊香保温泉
- ② **塩化物泉** 海水のように舐めるとしょっぱい  
特徴 塩分が多く、保温効果が高く、湯冷めしにくいのが特長です。  
適応症 冷え性、きりきず、やけど、関節炎、腰痛、打ち身・捻挫 など  
温泉地 宮城 秋保温泉、静岡 湯河原温泉、伊東温泉など
- ③ **炭酸水素塩泉** 肌の洗浄作用  
特徴 「美人の湯」と呼ばれツルツルとした肌に、糖尿病や肝臓病にもいい  
適応症 切り傷、やけど、じんましん、アレルギー、胃腸炎、神経痛 など  
温泉地 宮城 鳴子温泉、新潟 赤倉温泉、北海道 湯の川温泉
- ④ **硫酸塩泉** 酸素を血液に送る効果  
特徴 日本では数が少ない。傷を早く治す効果があり、保温効果が高い。  
適応症 切り傷、冷え性、乾燥肌、筋肉痛、腰痛、打ち身、リュウマチ  
温泉地 宮城 遠刈田温泉、福島 芦ノ牧温泉、群馬 水上温泉、四万温泉
- ⑤ **酸性泉** 酸性が強く殺菌効果あり  
特徴 別名「直しの湯」「仕上げの湯」。強い殺菌効果があり、肌にしみるような強い痛み。  
適応症 アトピー性皮膚炎、表皮化膿症、便秘、神経麻痺、リウマチ  
温泉地 青森 酸ヶ湯温泉、山形 蔵王温泉、福島 岳温泉、秋田 新玉川温泉、長野 蓼科温泉
- ⑥ **含鉄泉** 鉄分を含み褐色  
特徴 源泉は無色透明、空気に触れると赤褐色になる。  
適応症 疲労回復、鉄欠乏症貧血症  
温泉地 北海道 登別温泉、福島 土湯温泉、兵庫 有馬温泉



このほかにも、「二酸化炭素泉の肘折温泉」「硫黄泉の高湯温泉」などなど泉質により、多くの効能が得られます。なかなか温泉地に行けないときは、温泉の素を利用して、温泉成分を使うだけでも効果は抜群です。ただし、41℃のお湯に15分間入浴すると、800mlの水分が失われます、水分補給にも気を付けましょう。

## シカゴ大豆相場、ドル円相場

10月末1ポンド/13.30ドル 前月比+0.53ドル、コーンは4.8ドル、小麦は5.7ドルと3大穀物ともほぼ動きがない状況です。10月の米国農務省の発表では、米国産大豆で夏の生育期に乾燥がつづいたことで、収穫予想を下方修正しましたが、ブラジルで昨年の豊作をさらに上回る豊作を見込んでおり、シカゴ相場は下押し圧力がかかるとの予想が出ています。



米国 農務省

ドル円相場「151.5 円/ドル 前月比△0.8 円」



10月月末前に1ドル/150.7円と1年振りの安値をつけた円相場ですが、ガザ地区の地上戦拡大が伝えられると米国の長期金利が低下、円が買われるなど、動きが読めない状況でした。週明けには149円台半ばまで戻す展開となりましたが、FOMCの利上げ見送りは明白で、大きな動きはないと見ていました。しかし10/31に日銀のイールドカーブコントロールの修正が発表され、日本の長期金利1%超の容認は円安に動くものと思いましたが、米国金利が4.9%まで一層上昇しており、結果一年振りの円安、年末に向けて不安要素となっております。

□ 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)	