



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。

たんぱく質を意識してみませんか

たんぱく質はカラダを構成する主成分で、筋肉や臓器、髪や肌をつくり、体の働きを助ける免疫や抗体なども作り、生命維持に必要な栄養素です。常に分解と合成を繰り返しており、分解されたタンパク質は外部に排出されるため、新たに良質なたんぱく質を摂取する必要があります。

カラダの維持に欠かせないたんぱく質ですが、過度なダイエットや高齢にともない食が細くなるなどで、必要なたんぱく量が確保できていないということです。

適切な量、適切なタイミングを知ること、食べ過ぎることなく、必要量を摂取する方法について考察してまいりましょう。



どれくらいのたんぱく質が必要なの？

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」によれば、1日に必要な推奨量は、18～64歳男性で65g、65歳以上男性で60g、成人女性は50gとされています。1日に分解されて排泄される量と筋肉などの維持に必要な量の差引で、上記の推奨量を確保する必要があります。

いつ、どんなかたちで摂取したらいいの？

われわれは夕食に魚や肉などを食べる傾向がありますが、「朝・昼・晩」均等に摂取する方が効率的との研究結果があります。分解と合成の差引量を摂取するのですが、我々は朝・昼に活動しており、朝食・昼食に必要なたんぱく質を取らなければ、たんぱく質の不足が発生し、筋肉が分解されてエネルギーや維持活動に消費されてしまいます。そのため、毎回の食事でたんぱく質を20gずつ均等にとることを目標としていきましょう。

魚介類100gあたり		肉類100gあたり		牛乳・乳製品		大豆		穀物		その他	
鮭	18.9g ^ラ	鶏むね	17.3g ^ラ	牛乳200cc	6.0g ^ラ	木綿豆腐150g	10.1g ^ラ	ごはん180g	3.6g ^ラ	コンビニおにぎり	3.1g ^ラ
ぶり	18.6g ^ラ	鶏もも	17.0g ^ラ	ヨーグルト80g	2.6g ^ラ	絹ごし豆腐150g	8.0g ^ラ	食パン6枚切	4.4g ^ラ	牛丼並	20.0g ^ラ
さば	17.8g ^ラ	豚ロース	17.2g ^ラ	チーズ 20g	4.3g ^ラ	納豆 50g	7.3g ^ラ	うどん200g	4.1g ^ラ	卵	6.1g ^ラ
さんま	16.3g ^ラ	牛もも	16.0g ^ラ			きな粉8g	2.8g ^ラ	そば200g	7.8g ^ラ		

上記の表をご参考にしていただき、毎回の食事に取り入れていただきたい。たんぱく質は体内には蓄えられません。そのため、分解と合成の差により、筋肉量に変化しています。こまめに適量を摂取するようにしてください。

たんぱく質補給食品とは

どうしても時間に制約があって3食はムリという方、少量しか食べられないという方、間食でタンパク質を補給する補助食品があります。ウエハースやチョコバー、ドリンクタイプ、ゼリータイプなど様々です。箱根駅伝で有名なかまぼこ屋さんもプロテインバーを出しているようです。きちんとたんぱく質の量が明記されていますので、生活に合わせ活用してください。

必要な栄養素は食事で摂るのが大原則です。不足がちだからいつも補助食品に頼るのはではなく、日ごろの食事内容や生活習慣を見直して、健康生活に目を向けていきたいものです。



日本の人口減少は当時の政策提言によるもの？

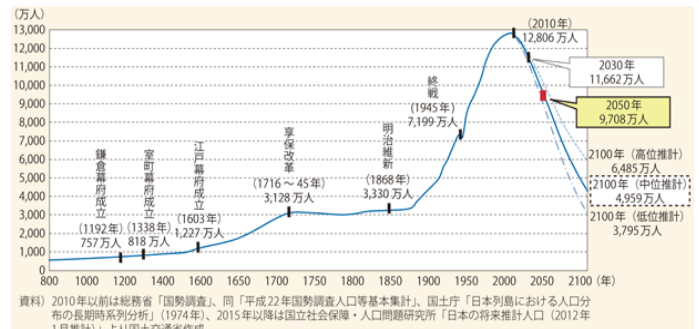
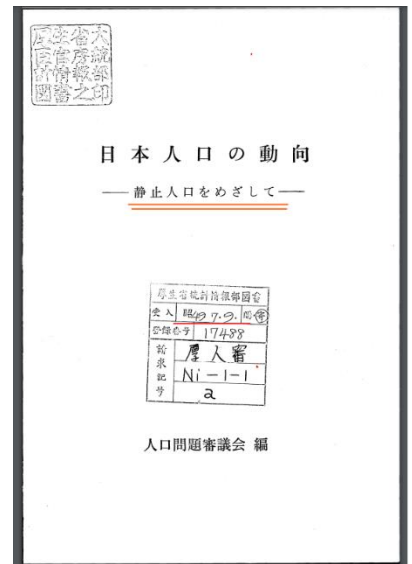
オイルショックが終わった頃、「うちは子供が二人で良かったね」と父と母が話していたのを今でも覚えています。1973年銀座のネオンは消え、テレビの深夜放送が無くなった時がありました。「石油が無くなる」、「人口爆発により食料が無くなる」、とよく耳にしたものです。

1974年(昭和49年)当時の厚生省は人口を増やさず減らさず、「静止人口」を目指していたというのだから驚きです。この報告書の内容を見ると「国家百年の大計」として人口増加を抑制しようというもので、政治家と行政担当者の意識付けが必要で、広く国民にも問題意識を周知すべきというものでした。

1974年開催のこの「日本人口会議」は「子どもは二人まで」という宣言を採択し、メディアを通じて多くの国民に広まったことが、冒頭の父と母の会話につながります。日本の人口は1967年に1億人を突破してから7年後のときには、人口爆発を懸念し会議が盛んに行われていたことが伺えます。この書物の中ではあと2,000万人は増加してしまうが、抑制をすることで、横ばい状態にできると言っております。皮肉にも、日本の人口は2010年に1億2,800万人をピークに減少してきております。

この書物の中では「人口資質の向上」という耳慣れない言葉が出てきます。体力的な資質だけでなく、精神的な資質の向上や高等教育が必要だというものでした。もちろん「ふたりっ子政策」のつけもあります。この「人口資質の向上」を通じてこれまでの価値観が変化、以後われわれは多様な価値観を持つようになり、「結婚をしないこと」「子どもを持たないこと」「持ち家をもたないこと」なども選択肢の一つです。

日曜のサザエさんちのような家族構成は、戦後から高度経済成長期には当たり前であったはずですが、いまでは3~4人程度の家族があたり前となりました。2050年には9,700万人、2100年には5,000万人になったときの日本人家族はどんな形になっているのでしょうか。やはりお一人様があたり前になるのでしょうか。



シカゴ大豆相場、ドル円相場など



11月末1ブッシェル/13.47ドル 前月比+0.13ドル、コーンは4.73ドル、小麦は5.7ドルと3大穀物ともほぼ横ばいです。11/9の米国農務省の発表では、ウクライナ・ロシアの生産量の増加と米国の単収増加により、史上最高の生産量となる見通しです。また消費量についても、アルゼンチン・中国・ブラジルで増加しており、こちらも市場最高の消費量となる見通しです。
ドル円相場「147.0円/ドル 前月比△4.5円」

FRB ウォラー理事の「追加利上げ不要をにじませた」発言をきっかけに早期利下げ観測が広まりました。米国の長期金利がピークアウトしたとの見方が強まっており、現在長期金利は4.32%台に下落。ドル売りが先行し、円相場は147.0円まで戻しております。90日移動平均線からも、まだまだドル売りが進むものとみられますが、利下げ期待をけん制する発言があるかもしれないとの見方もあるようです。

国産大豆の作柄について

早いもので12月には令和5年産の最初の入札が予定されています。今年は夏の異常な高温やカメムシの大量発生など農家を苦しめました。但し、例年被害がある長雨や台風などが無かったので、収穫量は確保できそうな状況です。

- 北海道 … 品質は若干低下傾向、粒が小さく下位等級がおおくなるのではないかな。
- 日本海側 … 高温障害みられる。収穫時期に降雨があり、割れ豆・しわ豆が多いのではないかな。
- 太平洋側 … 粒が小さく歩留まり低下するのではないかな。収穫量は若干の減少を予想。
- 九州地方 … 例年水害が多かったが今年はない、順調な生育みられる。

□ 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)	