

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



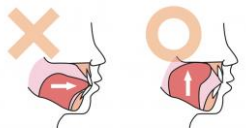
舌も運動不足～鍛えて病気を防ぎましょう

食べ物、飲み物でよくむせる。風邪をひきやすい。いびきをかく。これらは舌が衰えているせいかもしれません。舌も筋肉でできており、鍛えなければ衰えていきます。現代人は圧倒的に咀嚼回数が減少しており、これが舌の筋肉低下に影響を与えています。舌の衰えを放置すれば、食欲低下・体力低下・誤嚥性肺炎などのリスクが考えられます。



「舌の位置は、上あごにぴたっとくっついてますか」

現代人の多くは、舌先が少し上あごにつく程度か、舌がどこにも触れていない「落ち舌」となっているケースがほとんどです。落ち舌の原因は口呼吸にあると入れています。口呼吸が常態化すると、抗菌作用のある唾液の分泌量が減り、虫歯・歯周病のもとになります。また花粉などのアレルギー物質も取り込みやすく、アトピーなどのアレルギー性疾患の原因にもなりえます。特に男性に多いのが、いびきや睡眠時無呼吸症候群の要因になること。日中の眠気と疲労感だけでなく、心臓病や脳卒中などのリスクを高めます。



舌が下がっている 適正な舌の位置

「落ち舌」させないトレーニング

右図は「京都市情報館」より引用しています。京都市で作った①～⑧の体操を実践してみてください。

今回「舌の体操」で検索してみたところ、個人的に大好きなお笑いコンビ「EXITE」のりんたろーさんの舌体操を見つけました。

最近のりんたろーさんはぐっと小顔になったと感じていましたが、舌の体操を毎日繰り返していたそうです。①と②そして⑤と⑥の繰り返しです。少し



違ったところが①と②の体操のときに、後ろ手にしてひっぱっている点です。また、⑤と⑥は10回ずつゆっくりとしたペースで行います。もう一つの効能にほうれい線を後ろから舌で押し出すことで、線が薄くなる効果もあるそうです。絶対に舌体操やるべきですね。



体温の平熱は何度？

コロナ禍の影響からか、娘は毎朝体温を測ってから出かけます。「36.8度、お熱だから今日は休む」「えっ？ お熱って37度以上じゃないの？」と二人の娘の会話がありました。さて、お熱って何度以上でしょうか。

日本人の平熱

1957年(昭和32年)三丁目の夕日の時代の日本人の平熱は「36.89度」でした。それから55年後の2012年には「36.25度」だそうです。高度経済成長期に体温が高かったのは、筋肉量に関係しており、基礎代謝も高かったためです。現代人は運動不足で「低体温」が増える傾向にあります。

ちなみに、昭和の時代水銀体温計は**37度**の表記だけが**赤色**でした。2021年には環境問題から製造も輸入も禁止されている水銀体温計。以前は測り終えたかどうかは、母さんの「もういいんじゃない」という合図でした。

「感染症法」では、一般的な感覚では。

感染症法では「発熱は37.5度」、「高熱は38度以上」とありますが、医学的には平熱、微熱、発熱の基準はないそうです。では一般のみなさんの感覚はどうでしょうか、「自分の平熱は36.5度」「微熱は37度」「発熱は37.5度以



上」というのが一般的のようです。やはり 37 度以上がひとつのレッドラインとなっているようで、体温計メーカーのテルモさんの調べでも、休もうと思う体温は 37 度だそうです。

女性に多い低体温

上述のとおり、筋肉量が少なく基礎代謝が少ない女性ほど低体温になりやすいため、食材のもつ薬効を用いて、病気を防いで行きましょうというご提案です。

それぞれの食材には「寒涼性」「温暖性」「エネルギー」の 3 つに分れます。昔から「秋ナスは嫁に食わずな」というように、ナスは寒涼性のある食材です。具体的な食材を下に列挙いたしました。低体温のみなさんは身体を暖める食材を考慮し、毎日の食事の参考にしてください。

寒涼性	ナス	こぼう	トマト	きゅうり	豆腐	バナナ	梨	緑茶
温暖性	生姜	シナモン	にんにく	羊肉	鶏肉	エビ	長ネギ	香菜
エネルギー	大豆	トモロシ	長いも	ジャガイモ	さつまいも	卵	ハチミツ	

シカゴ大豆相場、ドル円相場など

6/30^先/11.11^{ドル} 前月比△1.02^{ドル}、ブラジルで発生した洪水による影響は限定的で、相場に影響はありません。依然として大豆の生産量・消費量とも過去最高の見通しで、生産量が上回る予想から、安定供給が期待されます。

ドル円相場「161.03 円 前月比△3.1 円」

日本の長期金利は 1.0%付近で推移、米国の長期金利は 5 月末から下落傾向にあるも、円安を払拭するまでの材料にはなりません。6 月の日銀決定会合では国債の買入れ額の減額を示し、利上げは 7 月+0.25%、来年 1 月に +0.25%、の予想ですが、米国の利下げまで円安は当面続く予想です。

令和 5 年産国産大豆の第 7 回入札結果

北海道・東北の産地銘柄では入札状況はますますで、相変わらず上位等級に人気が集まる傾向にあります。一方 九州、特に大産地佐賀県産「フクユタカ」では落札率の低さが目立ちます。6 年振りの豊作にも関わらず、買い手が少ない要因は、6 年のうちに消費行動の変化があったということ。お客さまに継続して愛されるということの大切さを実感致しました。

来月は今年最後の入札になります。2024 年 7 月 17 日

【入札結果総括】 落札率大幅低下

区分	上場数量	落札率	平均価格	前月比
普通大豆	3,616 ^ト	28.4%	8,130円	-171円
特定加工用	2,076 ^ト	24.6%	7,700円	-214円
合計	5,692 ^ト	27.0%	7,987円	-113円

【過去 4 年間 5 月の上場数量の推移】

区分	今回	R5年同月	R4年同月	R3年同月	R2年同月
普通大豆	3,616 ^ト	3,672 ^ト	4,289 ^ト	3,878 ^ト	2,938 ^ト
特定加工用	2,076 ^ト	1,268 ^ト	964 ^ト	1,199 ^ト	477 ^ト
合計	5,692 ^ト	4,941 ^ト	5,253 ^ト	5,076 ^ト	3,415 ^ト
落札率	27.0%	77.9%	83.7%	86.4%	84.6%

【銘柄別落札価格】 平均落札額は参考になりませんが、東日本は上昇傾向

産地	粒別	品種銘柄	今回	前月	増減	落札率
北海道	小粒	ユキシズカ	9,871円	9,586円	285円	75%
青森	大粒	おおすず	8,820円	8,883円	-63円	11%
宮城	大粒	ミヤギシロメ	8,237円	8,326円	-89円	83%
宮城	大粒	タチナガハ	9,577円	9,565円	12円	100%

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)	