



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



若さと健康の秘訣 ～ ミトコンドリア

高校の生物の時間、最初に学ぶのが「細胞」(右図)、核・リボソーム・ゴルジ体などがあり、その一つに「ミトコンドリア」がありました。生物の先生のあだ名は「ミトコン」だったせいかもしれませんが、あまりパツとしないイメージだった「ミトコンドリア」ですが、調べてみたら若さと健康の秘訣だったから驚きです。

「ミトコンドリア」は生命の発電所

「ミトコンドリア」は人間にある 60 兆個の細胞内に数千個ずつ存在している小器官で、人間の体重の 10% もあります。酸素と栄養素(脂質・タンパク質・炭水化物)を利用し「アデノシン三リン酸(ATP)」を作り出しています。ATP は「呼吸する」「心臓を動かす」「脳を動かす」など生命活動に必要なエネルギー源です。

しかし、加齢や悪習慣により「ミトコンドリア」が減少すると、ATP が作られにくくなり、様々な体調不良・機能低下が見られるようになります。また許容量を越えた栄養素や酸素は活性酸素を増やし、老化や病気の引き金になります。

「ミトコンドリア」を活性化させるには

「ミトコンドリア」を元気にさせるには、身体に負荷をかけることです。

- ① 「空腹」 … 適度な断食、腹八分目の食事、カロリー制限
- ② 「酸素不足」 … 早歩きや軽いジョギングなどの有酸素運動、30 秒程息を止める
- ③ 「寒さ」 … 軽く寒さを感じる程度で

「ミトコンドリア」は筋肉に多く存在しており、筋肉を増加することで ATP を増やせます。特に背中(背中の)の赤筋を増やしたいので、背筋のトレーニングなど意識してください。



「ミトコンドリア」のための生活習慣

過度なカロリーは厳禁ですが、早食いもダメ、ミトコンドリアにも処理能力・処理速度があります。また、ミトコンドリアは日中に働きます、夜は弱いので夜食は軽めにしてください。なお食事は抗酸化栄養素と呼ばれる「大豆イソフラボン」「ポリフェノール」「リコピン」「カテキン」「ビタミン A・C・E」「アスタキサンチン」などを摂取するよう心掛けましょう。

値上げ「秋の陣」 4 月以来の水準

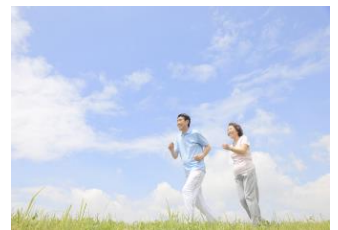
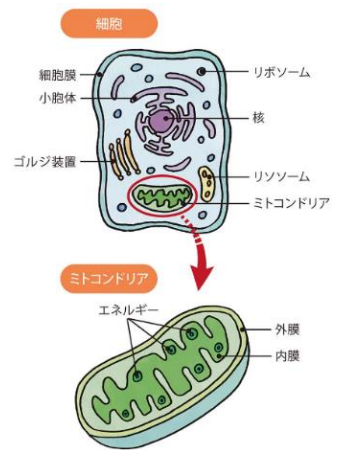
2024 年秋の食料品値上げ品目は 3,000 品目、直近 2 年間では最小品目にとどまりました。一昨年に多かった「味噌・しょうゆ」などの調味料関係の値上げは小規模で、9 月のラクトアイスや氷菓の一斉値上げ、10 月にはチョコレートやコーヒーなどが値上げとなります。

値上げの要因

- ① 原材料上昇 … 猛暑・干ばつなどの異常気象が影響、カカオ、コーヒー、オリーブ、オレンジの不足
- ② 配送料上昇 … 2024 年問題、ドライバー不足、輸送能力の減少
- ③ 円安の影響 … 一時 161 円まで高騰したドル円相場、海外製品や石油製品などは円安が影響

今後の見通しについて

食品の値上げに対し消費者は「購入点数の削減」「安価品への移行」「買い控え」といった消費行動が続いており、食品スーパーや小売店舗からの値下げ圧力が強まりつつあります。しかし、パックやビンなどの包装資材や洗剤などの石油製品の値上げ、ほかにも最低賃金引上げなど人件費増加も加わり、複合的な要因で製造現場とし



ては値上げをせざるを得ないのが現状です。今後「ドル円相場」が年末から年始にかけて安定するであろうと言われており、輸入品や石油製品が安定するまでもう少し時間がかかりますので、それまでは販売価格への転嫁は検討していかなければなりません。



シカゴ大豆相場、ドル円相場など

1 ㇿ/10.56 ㇿ 前月比△0.34 ㇿ、

米国産大豆の今年の生産が過去最高の大豊作となる見通しになっています。同様にトウモロコシも大豊作の見通しにあり、穀物相場は安定しております。

今後の懸念材料は米国の東海岸港湾労働者がストに踏み切るのではないかと警戒感が強まっています。賃上げをめぐる労使交渉は停滞しており、10 月にはストライキに入る恐れがあるとのこと。

ドル円相場「9/30 現在 141.7 円」

FOMC の 9 月利下げは予想どおり△0.5%と通常 0.25%刻みのところ大幅な利下げに踏み切り、9/30 現在米国の長期金利は 3.740%となっております。一方で日本の長期金利は 0.855%と金利引き上げを発表しても、大きな変化はありません。9/27 自民党総裁は石破氏になり、円安容認派の高市氏に備えて円売りを準備していた動きから、一時 146 円台まで円安に振れましたが、現在は 141 円近辺で推移しております。

今後 10/4 の米国雇用統計が注目されており、11 月の FOMC の利下げ幅が再度 0.5%になるのではないかと見られており、年末に向けて 130 円台というのが現実味を帯びてまいりました。

PFAS (ピーファス) の最近の動き



PFAS (ピーファス) についてご説明しますと、炭素・フッ素が結合した有機フッ素化合物のことで、その種類は 1 万種類以上あります。水や油をはじき、電気を通さないなどの特性から工業製品によく用いられ、「フライパン」「レインコート」「ピザ・ケーキの厚紙」「泡消火剤」「半導体表面処理」「洗剤」などに使われてきました。

昨年テレビで取り上げられたのが、2012 年に米軍横田基地の泡消火剤のタンクに亀裂があり、数年間にわたり泡消火剤 800 ガロンが地下水に流れ込み、近隣周辺の井戸水から 1,340ng (日本の基準値 50ng) もの PFAS (ピーファス) が検出されたというもの。これに伴い、各自治体で公共用水・地下水を調査したところ、16 都府県 111 か所で日本の基準値 50ng/ㇿを上回った場所があったというものでした。

健康被害は… あるかもしれない、ないかもしれない

フッ素化合物に問題があるのではなく、製造過程で得られる PHOS・PHOA(国際条約で製造・輸出が禁止されている)などで、人体には「抗体反応の低下」「脂質異常症」「肝臓がん」「胎児・幼児の成長低下」の影響が懸念されています。ただし、現在まで影響があるかないかについては、証拠不十分だったり、限定的であるとの見解が示されており、必ずしも健康に影響が出るとは言い切れないようです。

食品包装に新素材

地下水の問題で取り上げられた PFAS (ピーファス)。製品には問題はないのですが、フライドポテトなどの食品包装のコーティングに使われてきたことも事実で、王子製紙や日本製紙などでハンバーガーやポテトフライの新包装紙の開発が行われています。米国マクドナルドやフレッシュネスバーガーなどは PFAS (ピーファス) 全廃を宣言しており、新素材の包装紙は価格的に 1.5 倍から 2.0 倍ながら、脱 PFAS (ピーファス) の流れは加速し、飲食店からは受け入れられやすい状態になっているとのこと。



各水道局・各自治体のホームページで確認

米軍基地以外にも、古い化学工場跡地に隣接する井戸から基準値を上回る PFAS (ピーファス) が検出されたなどのニュースもありました。まずは地元水道局・自治体のホームページで飲み水の安全を確認してください。また個人所有の井戸など不安があれば自治体窓口でご相談ください。

☐ 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・福島二本松)	