



目次 :

今年第4四半期 1
の世界金需要

特集：日本銀 4
行あれこれ

COLUMN I : 8
基礎代謝 U P
のすすめ

COLUMN II : 1
0
東京定番お花
見スポット

今年第4四半期の世界金需要

産金業界団体のワールド・ゴールド・カウンシル (WGC) が2月14日発表した『2012年の世界金需要報告』によると、2012年の年間金需要は、機関投資家と中央銀行の需要が増加したものの、前年水準から減少した消費者需要を一部しか相殺できなかつたため、2011年から4%減少して4405.5トントなりました。

◎長期的視点からみた2012年

2012年、年間金需要は過去5年間の平均を15%上回っていますが、需要増加の大半は、金地金現物の投資需要と中央銀行による購入に起因するものでした。宝飾品とテクノロジーの重量ベースの需要は、長期的な減少トレンドにあります。

金額ベースでの金地金・金貨需要は、2003年から2011年の間に36億ドル弱から766億ドルへと大幅に増加しました。ほんの数年前には、現在の数分の1の需要しかなかったのです。金地金・金貨需要は、2012年に674億ドルと前年比12%減少しましたが、

過去の大
幅な増加
を考え
れば驚くこ
とではあ
りませ
ん。2011



年には、適切な価格水準を見計らって利益確定の為売り越す場面も見られたため、逆に2012年のETF需要は前年より増加しました。ワールド・ゴールド・カウンシルは、「金市場は多種多様な要因の影響を受け、金価格がそうした要因の相互作用で決まり、また、投資需要は、ある特定のタイプの投資家に集中しておらず、長期保有者多数を含む極めてバランスの取れた強力な投資家基盤が存在している。」と分析しています。2013年については富の蓄積としての金の役割は、引き続き重視されることから需要は過去平均を上回ると見込まれています。利用できる金関連の投資商品のイノベーションが多くの国で続いていることからも

(2ページに続)

■世界金需要

	Q4.11	Q1.12	Q2.12	Q3.12	Q4.12	前年同期比
宝飾品	472.4	495.7	423.0	464.1	525.3	11%
エレクトロニクス	72.7	76.1	77.1	78.2	71.2	-2%
その他	20.3	22.5	22.5	20.7	19.9	-2%
歯科	10.5	10.2	10.1	9.8	9.8	-7%
工業・歯科小計	103.5	108.8	109.7	108.7	100.9	-3%
金塊退蔵	281.8	269.1	213.7	208.7	249.5	-11%
公的金貨	58.7	52.6	51.7	44.1	52.7	-10%
メダル類	18.1	26.5	22.8	29.7	34.3	90%
小売り投資小計	358.5	348.2	288.2	282.6	336.6	-6%
ETF・関連商品	104.4	53.2	0.0	137.8	88.1	-16%
投資合計	462.9	401.4	288.2	420.3	424.7	-8%
需要合計	1,151.7	1,121.1	982.4	1,106.1	1,195.9	4%



[GOLD FOURSEASONS REPORT]

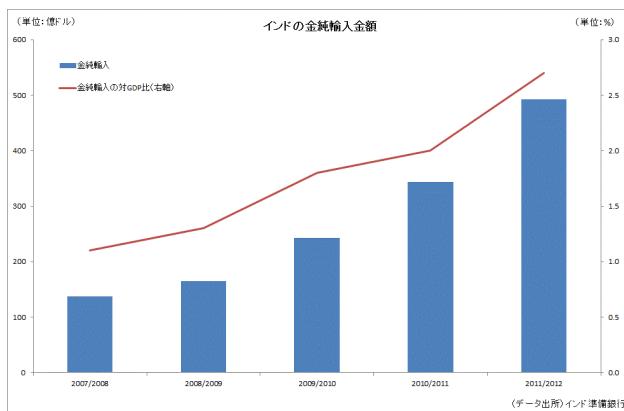
今年第4四半期の世界金需要

金への欲求が強いことがわかります。

◎インド・中国の需要

△インド—二分される

2012年、世界最大の金市場であるインドは、複雑な運命をたどりました。インドの消費者は、上期には輸入関税の引き上げ、金輸入抑制を目指した政策提案による混乱、そして金のルピー建て価格の高騰という逆風に直面しましたが、下期になると需要は大幅に回復しました。消費者マインドの改善によって夏の後半に需要が急反騰しそこから下期の需要回復が始まりました。第4四半期の婚礼シーズンと祝祭日シーズンも市場は成長を続けました。（中でもディワリ祭の時期に都市部で金需要が高まりました。）また、政府が再び金の輸入関税を引き上げるという予測（これは現実となりましたが）から、特に12月に需要が刺激されました。この予測を踏まえて地金商や宝石商は、関税引き上げ前の在庫積み増しを図り、近いうちに金を購入する予定だった消費者は、2013年になって高



い関税を支払うことを嫌って購入を前倒しました。

▽中国—引き続き堅調

過去2年間、中国の金消費者は金に対して非常に安定した姿勢を見せてきました。2012年全体の投資と宝飾品の需要は、2011年の四半期レベルの需要からほとんど増減しませんでした。2012年、中国の金需要は上向きや下向きのさまざまな圧力にさらされましたが、四半期ベースで前年と比較すると、最終的にはそれほど大きな変化はありませんでした。中国の需要の追い風としては、人口が継続的に都市化していること、24カラット（純金）商品が優位で貯蓄の役割を果たしていること、金投資商品に対する一般層の認知度（特にインフレヘッジとしての役割について）が高まり、利用が拡大していることなどが挙げられます。



一方で、国内経

済の減速の影響を受けたり（ただし第4四半期には景気底入れの兆候がありました）、価格の横ばい状態が続いて明確な買いのシグナルを待つ投資家の購入意欲がくじかれたりするなど、中国の消費者には逆風もありました。従って、重量ベースでの中国の金需要は、安定的と表現するのが妥当です。投資需要がわずかに増加

■主要国需要

	2012年第4四半期			前年同期比		
	宝飾品	投資	合計	宝飾品	投資	合計
インド	153.0	108.9	261.9	35%	51%	41%
中国	145.8	68.0	213.8	1%	3%	2%
中東	33.4	8.7	42.1	22%	-7%	14%
トルコ	7.0	6.8	13.8	8%	-61%	-42%
日本	4.2	-3.9	0.3	2%	---	---
米国	40.1	16.5	56.5	-5%	-18%	-9%
欧州	23.0	65.0	87.9	-9%	-32%	-28%

注1: 単位はトン

注2: 前年同期比は12年第4四半期と11年第4四半期との比較

注3: 中国の需要は台湾・香港を含んだ数値。

■世界金供給

	Q4.11	Q1.12	Q2.12	Q3.12	Q4.12	前年同期比
鉱山生産	721.3	662.6	706.2	743.7	735.2	+2%
生産者ヘッジ	-13.5	-2.0	-8.7	0.6	-9.9	---
鉱山生産小計	707.8	660.6	697.5	744.3	725.3	+2%
リサイクル	427.9	382.5	387.5	447.7	407.9	-5%
供給合計	1,135.7	1,043.1	1,085.0	1,192.1	1,133.2	0

注1: 単位はトン

注2: 上記のQは四半期

注3: 前年同期比はQ4.12とQ4.11との比較



今年第4四半期の世界金需要

し、宝飾品需要の減速によってその一部が相殺されました。中国の消費者が、金投資と宝飾品購入に割り当てる支出を引き続き増やしたことから、2012年の宝飾品と金地金、金貨の需要は金額ベースで過去最高となりました。

◎中央銀行

2012年の中央銀行の金需要は全体の12%を占め、2011年の10%からシェアを増やしました。中央銀行の買い越し額は、2011年時点での高い水準にありましたが、2012年は534.6トントリニティーとさらに増加し、1964年以来48年間で最大となつております。WG Cのディレクターは、「中央銀行の金購入水準は2013年も堅調な状況が続く」と述べています。2012年は金準備を増やす中央銀行が大幅に増えました。そのうちの2か国が、ブラジルとパラグアイでいずれも2012年に大規模な金購入を行いました。

世界の中央銀行は2009年第2四半期に金の買い越しに転じ、それ以降、金準備を1,100トントリニティー増やしました。それ以前の1,143トントリニティーの売り越しは反転した形です。世界の中央銀行は2009年第2四半期に金の買い越しに転じ、国際通貨基金（IMF）の国際金融統計によると2009年第1四半期以降、世界の金準備は着実に増加しています。2012年11月時点の世界の金準備は3万1597.6トントリニティーで、2009年3月末から6%増加しています。

公的金保有国トップ10

資料:WGC 単位:トン

1948年		2012年		
1	米国	21,682	米国	8,134
2	英国	1,432	ドイツ	3,391
3	スイス	1,233	イタリア	2,452
4	ベルギー	554	フランス	2,435
5	フランス	487	中国	1,054
6	カナダ	356	スイス	1,040
7	ベネズエラ	287	ロシア	935
8	ブラジル	282	日本	765
9	インド	227	オランダ	613
10	ポルトガル	210	インド	558

第二次世界大戦によって各国経済が疲弊する中で、2万トン超の金を保有する米国がドルを基軸通貨とすることができたのは当然だった。しかし大量発行したドルが金に兌換されていき、ニクソン・ショック時の保有高は約9千トンであった。



公的金保有高を増やしている国は、引き続き途上国に集中しています。その背景として、ここ数年間でこれらの国々が外貨準備資産を拡大していることが挙げられます。これらの国々では、外貨準備が米ドル建てとユーロ建て資産に偏って拡大しており、それに伴って分散の必要性が増しております。望ましい代替手段として、質の高い流動的資産に注目すれば、増加する準備金の一部に金を採用するのは当然の帰結であり、多くの研究機関では、金の特徴や準備資産としてのメリットそして、準備資産における金の最適な割合が研究されています。

特にロシアは、過去10年間に公的機関が金を積み増した量としては最多でした。「ロシアがより多く金を保有することで、何らかの一大異変がユーロ、ポンド、ドルなどの準備通貨に起きた際に自国の主権を守ることが出来る。」と与党である統一ロシア党の下院議員が語っています。また「プーチン大統領の金に対する方策は、プーチンの資源ナショナリズム」と相容れると某銀行の担当者が述べています

ロシアの金準備は、ロシアの中央銀行とGOKH RANと呼ばれている財務省管轄下のロシア国家貴金属・宝石備蓄機関で保管されています。

◎日本

日本の金需要で顕著な動きは、金貨と投資の需要は減ったものの、宝飾品の需要の増加から、7.6トントリニティーと小規模ながらも2006年以来初めて金の購入が売却を上回りました。

2013年、金需要は安定する一方、金融危機下で記録した過去最高水準に戻るには時間がかかるだろうが需要は高い水準に留まると予測してます。



特集：日本銀行あれこれ

※日銀の総裁・副総裁人事も波乱なく、すんなり決まりました。今までなく、日本銀行に注目が集まり、その役割、政策についてメディアを賑わしております。そこで、日本銀行の役割、政策についてみていきたいと思います。

◎日銀の3大機能

①銀行の銀行

日本銀行は、市中の銀行から預金を受け入れたり、銀行に貸し出しをします。銀行との日々の取引を通して資金不足の銀行に貨幣を供給したりして銀行の一時的な資金不足による支払い不能、すなわち倒産などによる金融システムの混乱を防ぐ役割があります。通常、金融機関は短期金融市場で資金のやり取りをしています。（信用不安で）市場から調達できなくなった金融機関に貸し出しを行い、信用不安の連鎖を食い止め、健全な金融システムを維持するのが日本銀行の役割です。

②政府の銀行

政府は日本銀行に口座を持っており（5ページ参照）、政府の資金の收支（収入と支出）は日銀の口座で行われています。

③発券銀行

現金である紙幣の発行量を調整することにより、貨幣（＝現金+預金）の量（供給量）を調整します。金利は貨幣の需要と供給により決まりますから、貨幣供給量を増やせば、金利が下落します。金利が下落すれば、お金が借りやすくなり、住宅投資や企業の設備が増加し、需要（注文）が増えるので、景気は良くなっています。このように貨幣の量を調整することにより経済（物価）を安定化させるという役割を担っています。

★お金のよもやま

新円切り替え時のドタバタ

第二次世界大戦後、戦災により企業等の生産設備が大打撃を受け、生活物資の供給不足が生じました。そうした中で旧軍人への退職金の支払いなどにより臨時軍事費の支出が嵩み、これに伴い物価が高騰し預貯金の引き出しが激しくなり、銀行券（お札）の発行が急激に増えるなど、猛烈なインフレーションに見舞われました。

政府は、この激しいインフレーションに対処するため1946年2月16日「総合インフレ対策」を発表しました。その柱となったのが「金融緊急措置令」と『日本銀行券預入令』です。これらは

①1946年2月17日以降、全金融機関の預貯金を封鎖する。

②流通している十円以上の銀行券（旧券）を同年3月2日限りで無効とする。

③同年3月7日までに旧券を強制的に預入させ、既存の預金とともに封鎖する一方、新様式の銀行券（新円）を同年2月25日から発行し、一定限度額に限って旧券との引き換えおよび新円による引き出しを認める、というものでした。これが『新円切り替え』です。この対策を実施するに当たり様式を変更した新しい銀行券の発行と旧様式券の流通停止を準備していましたが、同対策の実施時期が半年繰り上げられたため、新様式券の製造・発行準備が間に合いませんでした。そこで、政府は証紙を旧券の表面に貼付することで臨時に新円とみなしました。1枚1枚の銀行券に証紙を張り付けるという作業が徹夜で行われました。これらは秘密裏に行われましたが、いつのまにか国民に知れ渡るようになりました。「五円以下の小額紙幣は封鎖を免れるというので多くの駅で十円券や百円券で五円以下の銭目当てに切符を買おうとする人が長蛇の列を作ったほか、タバコ屋でも同じような現象が見られました。（当時、ピースというタバコが七円だったため十円券で買い、三円お釣りをもらう。）





特集：日本銀行あれこれ

◎日銀のバランスシート

お札の発行残高

82兆円

資産		負債及び純資産	
金地金	441,253,409	①発行銀行券	82,719,760,512
現金	326,551,368	②当座預金	43,432,333,179
国債	124,557,005,003	その他預金	546,485,071
コマーシャルペーパー等	1,804,186,647	政府預金	1,735,061,150
社債	3,096,449,781	売現先勘定	30,961,121,411
金銭の信託(上場投信等)	2,925,109,133	雑勘定	680,098,413
金銭の信託(不動産投信等)	116,042,929	引当金勘定	3,237,012,172
貸付金	27,277,567,000	資本金	100,000
外国為替:代理店勘定	5,018,187,028	準備金	2,712,636,985
雑勘定	462,256,594		
資産計	166,024,608,896	負債及び純資産計	166,024,608,896

(単位 千円) 平成25年3月10日現在

簿価 4,400億円
保有量は公表しておらず、時価は不明。

金融機関等が日銀に預け入れているお金。(この量をコントロールしようとするのが量的緩和策)

43兆円

国債内訳

「資産買入れ基金」によるもの

41兆4373億円

通常のオペレーションによるもの

83兆1196億円(内、長期国債:67兆4439億円)

日銀券ルール(後述)の枠内との見解。



特集：日本銀行あれこれ

◎新日銀法

現在の日本銀行法を改正するぞと安倍政権は日本銀行に圧力をかけておりますが、そもそも今の日銀法はどのような経緯で成立したのでしょうか。

今の日銀法は平成9年6月18日に公布、平成10年4月1日から施行されました。そのころは欧州では通貨統合に向けて欧州中央銀行が設立されることになり、その前段階として、各国中央銀行の独立性を強化するための制度改革が行われており、中央銀行制度を巡って議論が活発化していました。旧日銀法は、戦時に立法されたものです。政府に広範な監督権限を与えており、グローバル化が進んだ世界とそぐわないと考えられるようになりました。歴史的にみても中央銀行の金融政策には、インフレ的な経済運営を求める圧力がかかりやすく、物価の安定こそが経済全体を安定させることにつながり、政府からの不当な圧力を避けるために金融政策の運営は、独立した中立的専門的な組織の判断に任せることが適当だという考えが支配的になっていき、政府の広範な監督権限は大幅に見直され、日銀の行う政策が合法的か否かの合法性のチェックに限定されました。これが、今日の「中央銀行の独立性」の問題につながっています。

◎日本銀行の失敗の原因

日銀以外の主要国の中銀は物価の安定に成功している。なぜ、日銀だけがデフレを脱却できず、物価安定化に失敗しつづけるのでしょうか。副総裁に就任する岩田規久夫氏は、日銀を「無責任かつ無能な組織」と批判していますが、当の日本銀行自身は、10年以上もデフレから脱却できていないのにそうは思っておらず、世間からも（マスコミも）非難を浴びることもなく、まじめにデフレ脱却に取り組んでいるつもりですから厄介です。

★デフレの原因

日本銀行が考えるデフレの原因は、次々変わってきました。速水総裁（当時）は「日本銀行が金融市場に対し、資金を文字通りジャブジャブに供給しても、こうした金融緩和の効果が金融機関行動や実体経済行動になかなか伝わっていない状況が続いています。金融緩和の効果が十分に發揮され、日本経済が安定的かつ持続的な成長軌道に復帰するためには、現在のきわめて緩和的な金融環境を活用するような前向きの経済活動を促し、民間需要を喚起することが不可欠です。そのためには不良債権の処理により金融システムの機能を回復させることや・・・」（01年国会報告）このように国会で述べており、「デフレの基本的な原因は銀行の不良債権である。銀行が大量の不良債権を抱えている限り日銀がどんなに資金を銀行に供給しても銀行の貸し出しは伸びない。従って物価の下落を止めることはできない」と考えていました。

このデフレの原因「不良債権説」は、当時民間のエコノミストや経済学者も唱えた説でした。小泉政権（当時）は、銀行の不良債権処理を最優先課題として取り組んだのも、銀行の信用仲介機能麻痺を治療することによってデフレから脱却を図ろうとするものでした。

この説を検証してみると、不良債権は02年3月期の43兆2000億円から07年9月期には11兆9000億円へと72%も減少しました。この大幅な不良債権の減少によってデフレは終了したのでしょうか。1999年3月～2005年3月まで、コインフレ率の平均はマイナス0.54%でした。ところが、不良債権が大幅に減少した05年9月から12年2月までの平均は、マイナス0.58%でわずかですがデフレが進んだのです。

その後を継いだ福井総裁はデフレの原因は、「構造改革の遅れ」と考えていました。「グローバル化」「情報通信革命」「少子高齢化」「経済の成熟化」「エマージング諸国の急速な台頭」など日本経済と日本経済を取り囲む経済環境あるいは経済構造の変化に対する日本企業と政府の対応の遅れが原因であると考えており、今でも日銀関係者の中では有力な原因説です。当時の副総裁は「構造改革がもっと本格的に進展するならば、量的緩和策の効果も強まる。逆に構造改革の支援なしに、金融政策だけをもって経済情勢に対応し続けることは難しい。」と述べています。

白川総裁は、デフレの原因をどう考えていたのでしょうか？外国特派員協会における講演で「根本的な原因是、日本経済の成長力の趨勢的な低下傾向にあると判断しています。成長率が長期にわたって低下する状況の下では、人々の所得増加期待は低下し、企業や家計の支出活動が抑制されてしまうため、物価下落圧力が続きます。」と述べ「成長期待消失説」を展開しています。なぜ成長力が低下するのかというと、生産活動や消費、納税といった面で中核を担う生産年齢人口の減少を挙げています。ではどうすればいいのかというと、白川総裁は次の3点を挙げています。①生産年齢人口の減少を補うため、労働参加率を引き上げ、とりわけ高齢者や女性の労働参加率がもっと上昇するような環境をつくること。②経済全体の生産性の伸び率を高めること。生産性を高めるためには海外市場の需要を積極的に取り込んでいくこと。規制緩和、税制改革、市場開放をは



特集：日本銀行あれこれ

じめ、政府の果たすべき役割は大きい。③財政バランスの改善に向けた取り組み。

このように「デフレ脱却の責任は、企業と政府にあると言わんばかりに企業や政府に向かってああせよ、こうせよとなすべきことを列挙し、自分自身の責任は棚に上げ、日銀の金融政策は補助的なものに過ぎない。」と言っています。

歴代の総裁が考える原因説は、説得力に乏しいものばかりです。「グローバル化」や「情報通信革命」は日本だけに起こったことではなく、生産年齢人口の減少は、ドイツでも起こっていますが、ドイツのインフレ率は1%代半ばです。決してデフレにはなっていないのです。このようにデフレの原因を見間違えているからこそ有効な対策が取れず、長期にわたってデフレがつづいているのです。

★流動性供給

①経済全体が大きな流動性制約に直面している場合には、中央銀行による流動性の供給は物価の下落を防ぐ上で大きな効果がある。

②しかし、需要自体が不足している場合には、中央銀行が流動性を供給するだけでは物価は上昇しない。

日本銀行の流動性供給（日銀にある金融機関の当座預金を増やすこと）の考え方は上記の通りです。

この考え方に基づいて流動性を供給しているため、資金需要の高まる年末や年度末、リーマンショックのような大きな危機の時には他の中央銀行と足並みをそろえて大量の資金供給をしましたが、その後、FRBは流動性供給を増やした（結果、インフレ率の月平均は2.1%に上昇、目標と完全一致）が危機が沈静化すると、日本銀行は流動性供給を減らしました。対照的な動きです。東日本大震災後は流動性供給を急増させています。このようにみていくと流動性供給を増やすのは、銀行の流動性が不足するときであり、物価の下落を止めたり、物価を適度に上げたりするためではない。なぜなら②のように考えているからであり、無駄な供給に終わるだけだからと思っているからである。

★デフレ脱却のための方策

新総裁と新副総裁の就任によって、日本銀行の流動性供給に対する考え方は、根本的に変わると予想されます。予想インフレ率を上げる一市場がインフレになると思うようになる一これが重要で、今までのような副作用を警戒して半分腰の引けた政策でなく、強い姿勢でデフレ脱却にコミットメントすると予想されます。

予想インフレ率の上昇がデフレ脱却につながる工程は以下のようになります。

I. 中央銀行が流動性を供給し続ければ、予想インフレ率は上昇する。（逆に予想インフレ率が上がるまで、流動性供給を続ける）

II. 予想インフレ率が上昇すると株価が上がる

III. 株価が上がると企業設備投資が増える

IV. 予想インフレ率が上昇すると生産が拡大する

V. 予想インフレ率が上昇すると円安になる

VI. 円安になると企業設備投資が増える

VII. 円安になると輸出が増え輸入が減る

VIII. 円安になると雇用が増える

IX. 円安になると実質GDPが増える

X. 予想インフレ率の上昇は名目GDPを引き上げる

XI. 名目GDPの増加は税収の増加をもたらす

◎次の一手

マネタリーベースを増やす。どれくらいまで増やすか。当座預金を70兆～80兆円に増やすとか、マネタリーベース（お札の発行残高と日銀当座預金の合計、5P ①+②）を200兆円にするとかいろいろ言われております。（200兆円にするには75兆円位国債の買いオペを行うことになります）

◎具体策

★日銀券ルールの見直し

日銀券ルールとは、日銀が保有する長期国債の残高を銀行券（お札）の発行残高以内に抑えるというものです。現在の銀行券発行残高は80兆円程度です。今行っている日銀の国債買取りは、資産買入れ基金によるものでこの基金の残高と通常の買い入れを合計すると、とっくに上限は超えております。ただ、日銀の公式見解は、基金による買い入れは臨時的な措置であって通常の国債購入とは分別管理しており「銀行券ルール」の範囲外としています。

ただ、黒田新総裁は基金でさらに長期の国債を買うことを検討すると言っており、そうなると通常のオペレーションによる国債の買い付けと基金による国債の買い付けを区別する意味が分からなくなり、一本化されるかもしれません。その時、この日銀券ルールは見直されることになるでしょう。ちなみに米FRB保有の長期国債残高の対発行銀行券倍率は1.5で日銀の最大1以内を大きく超えています。（現状0.87、5ページ参照）

★基金で

①満期までの期間が長い国債を買う

②国債以外のリスク性資産をの買い取りを増やす

③2014年から始める期限を定めない方式の資産買い取りを前倒しで実施

★付利の引き下げ

銀行などの金融機関は預金の一定額を常に日本銀行の当座預金へ無利子で預け入れることが義務付けられています。（準備預金制度）同制度で決められた額を超す預け入れ分（超過準備）には日銀が現在、0.1%の金利（付利）を支払っています。



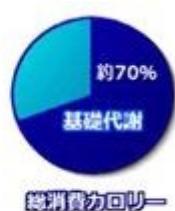
COLUMN I : 基礎代謝UPのすすめ

プロボクサーが3日で10キロ減量したという話は耳にしたことがありますよね。すぐに減量出来るってちょっとうらやましいとは思いませんか。

これはボクシング日本ジュニアフェザー級チャンピオンだった後輩から聞いた話ですが、ボクシングは少しでも試合で有利になるよう自分の標準より一つ級を下げるのが普通で、そのため試合前に必ずきつい減量をするのだそうです。試合に勝つために日頃から基礎代謝のアップに努めているというのです。普段から基礎代謝を高めると体重の増減が楽にできるというわけです。

ではその基礎代謝とは何か。基礎代謝は人が生きていくのに必要最低限の機能を維持するためのエネルギーの代謝のことを意味します。

快適な環境で精神的にリラックスしている時や眠っている時でも、私達は体温を保ったり、呼吸をしたり、心臓などを動かしていたりと、生命維持のために色々な活動をしています。1日中お布団の中でゴロゴロしていても、少なからずお腹は空いてしまいますよね。これはそのような活動でエネルギーが消費されているため、このエネルギー代謝を合計したものが基礎代謝なのです。



基礎代謝 ⇒ 何もしなくても消費されるカロリー

エネルギーを代謝するといえば、運動を思い浮かべる人は多いですね。特別な運動ではなくても私達は日常生活で体を動かすことで脂肪を燃焼させてエネルギーを使っています。しかし、運動によるエネルギー代謝量は、全体的にみるとほんの一部です。1日に消費されるエネルギー全体をみてみると、約7割が基礎代謝としてのエネルギーなのです。

ダイエットには運動、と考えがちですが、それだけでは十分なダイエットとは言えないのですね。基礎代謝を上げて、食べても太りにくい体質にしておき、その上で運動をしてエネルギーを消費すれば、より効果的にダイエットできるというわけなのです。ダイエットを考えている人は、まずは基礎代謝を高めることについて考えてみましょう。それが一番効果的です。

筋肉の量が多い人ほど基礎代謝はアップするので、適度な運動やストレッチが効果的ですが、睡眠も基礎代謝アップと深く関係しています。ですが、最近は睡眠時間の短い人が増えていますよね。睡眠時間が短いと、体づくりにも影響が出る他に、自律神経のバランスも悪くしてしまいます。自律神経のバランスが乱れると、食欲を調整する脳内物質「セロトニン」と、食欲を抑制する働きをする「レプチン」というホルモンに影響が出てきます。レプチンは、体脂肪が増えたことを脳に伝える働きをしてくれますが、この分泌が乱れると、満腹感を感じなくなってしまい、空腹ではないのに食べてしまう、という恐ろしい現象が起こってしまうのです。4時間睡眠を2晩繰り返すと、血中のレプチンが18%も減少するという報告もあります。

セロトニンは、ストレスを感じたときに反応する脳内物質「ノルアドレナリン」と、食欲や性欲などに関係している脳内物質「ドーパミン」をコントロールしています。睡眠不足の状態が続くと、セロトニンの分泌が抑えられてしまいます。その結果、ドーパミンが暴走することになり、過剰な食欲が発生してしまうのです。また、睡眠時間を削って夜更かししていると、つい夜食が食べたくなってしまいますよね。これでは、せっかく運動やストレッチをしていても摂取カロリーオーバーになってしまいます。心と体の健康のためにも、睡眠はしっかりとるように心がけましょう。



20代を過ぎると、その後10年ごとに2%ずつ代謝率は落ちていく。しかし、これは体重が増加していくのみというわけではありません。代謝能力を上げることで健康的にカロリーを消費出来るようになる方法をお教えしましょう。

(1) コーヒーや緑茶を飲む

朝のコーヒーはその後2時間のカロリー消費に一役買います。また、緑茶は強力な代





COLUMN I : 基礎代謝UPのすすめ

謝促進の働きをします。朝はパンでもご飯でも、食べたら飲む、という習慣で楽しみながら代謝をあげることが出来、減量にもつながっていきます。ただし、食べずに飲むのは胃に負担をかけるのでやめておきましょう。

**(2) 十分に睡眠を取る**

睡眠不足は代謝ホルモンのバランスを崩します。睡眠は体に大切な休息時間を与えるだけでなく、体の中では成長ホルモンを分泌させたり、たんぱく質を合成したりと必要不可欠な時間なのです。睡眠不足が続くとドーパミンが過剰に分泌され、過剰な食欲へとつながっていきます。十分な睡眠を取るだけで余分な食欲が抑えられ、また勉強や仕事などの集中力アップにもつながります。

(3) 朝食を食べる

十分な朝食を摂るだけで代謝率が最高10%アップします。特に卵や肉などの高たんぱく質の朝食はその日の炭水化物や脂肪をより燃焼できるようになるとの研究成果もあります。朝、しっかりと食べることで代謝が活性化して体温が上がり、結果的に体脂肪をためにくくなるのです。なるべく温かいものを食べることも体温上昇に役立つので卵スープや、ヨーグルトを食べるのもお勧めです。

(4) 冷たい水を飲む

水を飲むと体の中が浄化され内面を綺麗にするのに役立ちます。飲むだけで緩やかだが代謝が良くなります。冷たい水を飲むと必然的に体温が下がり、体はその体温を上げようとカロリーを消費するので、少し食べ過ぎたと感じたら冷たい水を飲んで体にカロリー消費を手伝ってもらうと良いです。

**(5) 1日に3-4回のバランスの取れた食事を摂る**

1日少しづつ5回食事としても、1日3回きちんとした食事でも同カロリーの食事ならば代謝率は変わらないとの研究データがあります。ならば朝しっかり食べ、なるべく決まった時間にたんぱく質の赤（肉、魚、豆など）、炭水化物（パンやご飯）の黄色、野菜の緑色の3色そろったバランスの取れた食事をして、余分な間食を抜きましょう。しっかり食べながらも代謝が上がるるので、減量にもつながります。

(6) 筋力を上げる

筋力を上げれば代謝量が増え、脂肪を燃焼しやすくなります。筋肉量は加齢と共に減少していくので、代謝量も減ってしまい、以前と同じように食べてもカロリー消費出来なくなり、増量してしまいます。続けるためには、きつくな筋力運動を繰り返し行なうことが大切。例えばいつもの駅から一つ手前で降りて家まで歩くとか、テレビを見ながらダンベル運動など出来そうなものを見つけてやってみましょう。

(7) カプサイシンを摂る

唐辛子などに含まれるカプサイシンは食後の自律神経を促進し、代謝を高める効果があります。カプサイシン自体がエネルギー消費をするわけではなく、脂肪が分解しやすい状態を作り出してくれるのです。カプサイシンを摂る事と運動をする事をセットにすれば上手な減量へつながります。しかし、一回食べただけで代謝がずっと上がるわけではないので、毎日上手に付き合う料理法を見つけるのも良いでしょう。

(8) 十分な食事

カロリー摂取を控えたいがために少量しか食べない生活をしていると、実はそれが最高30%もの代謝能力を自分で下げてしまう事になります。お腹がすいても我慢をしてストレスを溜めるくらいなら、バランスの取れた食事を摂り、ストレスフリーの生活を送って楽しみながら減量へつながる方が良いのです。

基礎代謝を上げて、身体が軽いと気持ちも軽くなって楽になれると思います。
減量をしたい人も、そうでない人も健康的な生活を送る際の参考として、春を迎えるにあたってどれか一つでも始められ、続けてみてはいかがでしょうか。（N）

[GOLD FOURSEASONS REPORT]

COLUMN II：東京定番お花見スポット

「春」を楽しもう！！！ 東京の花見AND春の花スポット



3月5日は啓蟄（けいちつ）ですね。「啓」には「ひらく、開放する、（夜が）明ける」などの意味、「蟄」には「冬籠りのために虫が土の下に隠れる、閉じこもる」という意味があるそうです。言葉の通り土の下にこもっていた虫が這い出てくるという意味ですね。

今年は、稀に見る寒さ厳しい冬となりましたが、東京も寒さが徐々に和らぎ始めました。この時期になると色とりどりの花たちが、新たな春の到来を教えてくれますね。東京には3～4月の桜を始め、様々な花を愛でることの出来るスポットが点在しています。友人と、同僚と、大切な人と東京の華やかな春を満喫されてみてはいかがですか？

ということで、今回のGOLD FOURSEASONS REPORTでは東京の花見AND春の花スポットを紹介しようと思います。

新宿御苑

新宿御苑は国内外の幅広い世代のみなさまに愛されている、都内随一の桜の名所です。園内には約65種1300本の桜が植栽され、2月のカンザクラから、4月下旬のカスミザクラまで、長い期間にわたって特色あふれる花々を楽しめるのが魅力です。

また、3月25日から4月24日は「春の特別開園」として、毎日休まず開園しています。



～新宿御苑の桜の歴史～

明治時代に国際親善のための皇室行事として始まった行事に、「観桜会」と「観菊会」があります。皇室主催の桜の鑑賞会「観桜御宴」は明治14年（1881）に吹上御所で始まり、毎年4月に催されました。明治16年から大正5年までは浜離宮、大正6年（1917）から昭和13年までは新宿御苑を会場に開催されました。

園内に約70種の桜が植栽されていましたが、さらに全国の知事宛に桜の苗木提供を依頼し、大正8年に約160種1560本の桜を植栽したといわれています。

【交通】地下鉄新宿御苑前駅下車 徒歩5分、各線新宿駅下車 徒歩10分



浜離宮恩賜庭園

東京湾から海水を取り入れ潮の干満で景色の変化を楽しむ、潮入りの回遊式築山泉水庭。江戸時代に庭園として造成されました。園内には鴨場、潮入りの池、茶屋、お花畠、ボタン園などを有する。もとは甲府藩の下屋敷の庭園であったが、将軍家の別邸浜御殿や、宮内省管理の離宮を経て、東京都に下賜され都立公園として開園されました。

今の時期は園内の花畠で30万本の菜の花が咲き乱れ、都心のビル群を背景に広がる黄色い絨毯は迫力満点です。

津軽三味線のコンサートやライトアップが行われる「菜の花まつり」も行われます。（3月上旬～下旬）



～浜離宮恩賜庭園の歴史～

1654年（承応3年）に甲府藩主の徳川綱重がこの地を拝領し、海を埋め立てて別邸を建てた。その後は、



COLUMN II：東京定番お花見スポット

甲府藩の下屋敷として使用された。このため甲府浜屋敷、海手屋敷と呼ばれるようになった。綱重の子である徳川家宣が6代将軍になると、将軍の別邸とされました。浜御殿と改称して大幅な改修が行われ、茶園、火薬所、庭園が整備されました。特に徳川家斉と家慶の頃は、将軍の鷹狩の場であった。幕末には、幕府海軍伝習屯所であった。

慶応2年に着工した石造洋館が、明治2年に外国人接待所「延遼館」として竣工した。延遼館は、明治維新後も鹿鳴館が完成するまでは迎賓館として使用されました。明治3年に、宮内省の管轄となり名前も離宮と改められ、明治天皇も度々訪れたそうです。



【交通】 地下鉄 築地市場・汐留駅下車徒歩7分

上野恩賜公園

江戸時代から花見のメッカとして知られ、1000本以上の桜が広大な公園に咲いています。お勧めは袴腰広場から噴水池までのメイン通りの桜並木と、不忍池を囲み水面にも映える桜です。夜は、ぼんぼりが灯されて幻想的です。



～上野恩賜公園の歴史～

江戸時代、三代将軍・徳川家光が江戸城の丑寅（北東）の方角、すなわち鬼門を封じるためにこの地に東叢山寛永寺を建てました。以来、寛永寺は芝の増上寺と並ぶ将軍家の墓所として権勢を誇ったが、戊辰戦争では寛永寺に立て篭った旧幕府軍の彰義隊を新政幕府軍が包囲殲滅したため（上野戦争）、伽藍は焼失し、一帯は焼け野原とかした。1870年、医学校と病院予定地として上野の山を視察した蘭医ボードウインが、公園として残すよう日本政府に働きかけ、その結果1873年に日本初の公園に指定されました。このことをもってボードウインは、上野公園の生みの親と称されています。

【交通】JR上野駅下車すぐ

千鳥ヶ淵緑道

千鳥ヶ淵緑道は、皇居西側の千鳥ヶ淵に沿う全長約700mの遊歩道で、千鳥ヶ淵戦没者墓苑入口から靖国通り沿いの麹町消防署九段出張所まで伸びています。

千鳥ヶ淵緑道のソメイヨシノやオオシマザクラなど約260本の桜は遊歩道を歩く人の頭上に咲き、まるで桜のトンネルの中を歩いているような体験ができる、全国的に有名な桜の名所です。

3/29（金）～4/7（日）の10日間さくらまつりが実施されます。LEDによるライトアップ、4/6, 4/7は無料のシャトルバスも走ります。



【交通】九段下駅 2番出口 徒歩5分

千鳥ヶ淵緑道から弊社まで徒歩12分くらいです。お近くへお越しの際は、ぜひ弊社にもお立ち寄りください。 (S)

ホームページもご覧下さい。
<http://www.goldsumitatekun.com>

株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation

東京都千代田区飯田橋2丁目8番5号

多幸ビル九段8階

電話 03(5275)5588

FAX 03(5275)5677

Email: info@goldsumitatekun.com



GOLD FOURSEASONS REPORT

2013年春号

2010年9月1日創刊 2013年3月22日発行 通巻第II号

●本誌に掲載されている情報は内容が正確であるよう最善を尽くしておりますが、内容についての一切の責任を負うものではありません。●本誌に掲載されている情報に基づいて投資活動を行った結果、損害が発生したとしても、弊社はその責任を負うものではありません。●本誌に掲載されている内容の著作権は、株式会社ゴールドリンクに帰属します。弊社に無断で転用、複製等することは固くお断りします。