

特集 恋する野菜たち

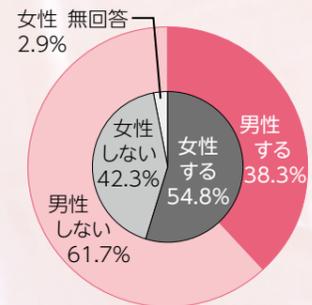
野菜のパワー
 食べると元気が体に満ちてくる菊陽産の野菜。作り手の思いを知れば、野菜もより身近に感じます。町内の特産品の中でも、ニンジンが県内出荷額第1位。「菊陽人参」のブランド名で全国にも出荷されています。町内では他にも米や大豆、里芋、ほうれん草、ごぼう、キャベツ、白菜、オクラ、トマト、キュウリ、とうもろこし、かぼちゃなど数多くの野菜が愛情込めて作られています。

成人1日当たりの野菜摂取目標量は350g。しかし熊本県民健康・栄養調査によると、県民の野菜摂取量は全国平均にも及ばず、約100g不足していました。

野菜には活性酸素を除去するポリフェノールやカロテノイド、体調を整えるビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜をたくさん食べることで脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低くさせることも多くの研究で分かっています。

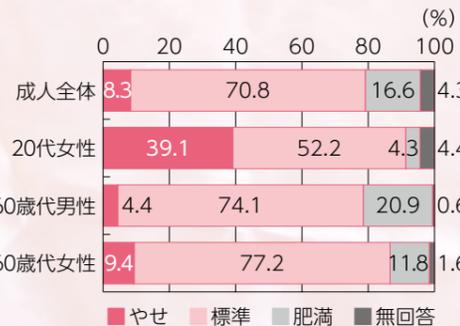


外食や食品を購入するときに栄養成分を参考にする町民

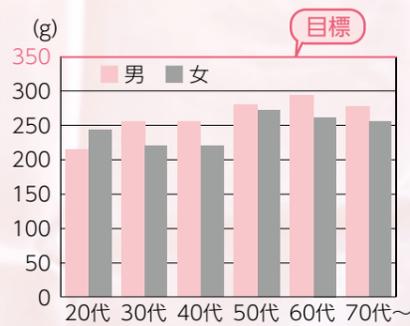


参考：平成23年度菊陽町健康増進計画、厚生労働省「健康日本21」、熊本県栄養士会「野菜あと1皿(100gレシピ集)」、平成23年度熊本県民健康・栄養調査

BMI (体格指数) 判定



熊本県民の野菜平均摂取量



「大きい野菜がたくさん！」と笑顔を見せる光の森キャロット保育園の子どもたち

特集

恋する野菜たち

あなたは1日に野菜をどのくらい食べていますか。体にいいことは知っていても意識しないと必要な量をとるのは難しい野菜。近年は消費量が減少しており、消費者だけでなく生産者にとっても大きな問題になっています。

そんな中、農家と町と大学が連携し、課題解決に向けた取り組みがスタートしました。今回は菊陽の野菜の魅力を再確認しつつ、農家の思いに触れながら、消費拡大を目指す町の取り組みを紹介します。

目標までの100gの目安はこのくらい！

- ニンジン** (β-カロテン) 肌荒れ解消、風邪などの感染症予防、がん予防、動脈硬化予防
中くらい 約2分の1本分
- オクラ** (ムチン) 胃粘膜の保護、(食物繊維) 血糖値の上昇抑制、整腸作用
10gくらい約10本分
- キュウリ** (カリウム) むくみ解消、高血圧予防
中くらい 約1本
- 玉ねぎ** (アリシン) 血栓予防、疲労回復
中くらい 約2分の1個
- ナス** (ナスニン) がん予防、動脈硬化予防
12gくらい 約1本分
- ごぼう** (水溶性食物繊維イヌリン) 血糖値の上昇抑制、悪玉コレステロールの排出
中くらい 約3分の2本分
- アスパラガス** (アスパラギン酸) 疲労回復、(ルチン) 高血圧予防
20gくらい 約5本分
- かぼちゃ** (ビタミンE) 抗酸化作用(β-カロテン) 皮膚や粘膜の健康維持、がん予防、動脈硬化予防
中くらい 約12分の1個分
- とうもろこし** (ビタミンB1) 疲労回復 (不溶性食物繊維セルロース) 整腸作用
20gくらい 約2分の1本分
- ピーマン** (ビタミンC) 免疫力向上、コラーゲン合成促進 (β-カロテン) 皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用 (ピラジン) 血液をさらさら
約3個分
- ほうれん草** (β-カロテン) 肌荒れ解消、風邪などの感染症予防、がん予防、動脈硬化予防、(鉄) 貧血予防
約3株
- トマト** (リコピン) がん予防、動脈硬化予防(ビタミンC) 肌荒れ解消、血管強化
中くらい 約2分の1個分
- ブロッコリー** (ビタミンC) 免疫力向上、肌荒れ解消、血管強化
約5房分
- キャベツ** (ビタミンU) 胃粘膜の修復(カルシウム) 骨粗しょう症予防、ストレス緩和
大ほどの葉 約2枚分



123 光の森マルシェでは旬の野菜や雑貨、パンなどを販売。イベントも行う。次回は9月17日(土)に開催。
4 食の展示商談会。同業者や事業者と交流して販路拡大を目指す。

昨年11月、グランメッセ熊本で「第4回九州食の展示商談会2015 in くまもと」が開催されました。九州中の農家と事業者が集うイベントで、国内外から訪れたバイヤーとの商談会の他、農業の6次産業化や輸出、食品の品質管理についてのセミナー

農家の挑戦 販路拡大に課題も

「野菜、大好き」と笑顔を見せる町の若手農家の皆さん。それぞれ野菜や酪農、花など、こだわりを持って生産している。(左上から)江口賢師さん、阪本真紀さん、吉岡孝誠さん、吉岡貴志さん、森田哲生さん、古田圭輔さん、福島泰伯さん(左下から)奥村真由美さん、前田豊さん、前田直登さん、相馬典将さん、上田晃太さん、廣瀬修一郎さん



「野菜、大好き」と笑顔を見せる町の若手農家の皆さん。それぞれ野菜や酪農、花など、こだわりを持って生産している。(左上から)江口賢師さん、阪本真紀さん、吉岡孝誠さん、吉岡貴志さん、森田哲生さん、古田圭輔さん、福島泰伯さん(左下から)奥村真由美さん、前田豊さん、前田直登さん、相馬典将さん、上田晃太さん、廣瀬修一郎さん

農家×町

農家に恋する

農業を盛り上げるために頑張っている若手農家があります。町の農家が農産物に託す思いに迫ります。



ふくしま やすのり
福島 泰伯さん
(鉄砲小路)

野菜ソムリエ中級の資格を持つニンジン農家。生産者が直接消費者へ販売する光の森マルシェに携わるなど積極的に活動中。



阿蘇に源を発する一級河川の白川と肥沃な土壌で育まれる農産物。町の80%は緩やかな丘陵地で、農地が約50%を占める。

体と心にやさしい野菜 こだわりを届けたい

J A菊池青壮年部の若手農家を中心に、新鮮な野菜や米、茶、果物などの対面販売を行う光の森マルシェ。毎月第3土曜日の午前10時〜午後2時に、ひかりのもり公園で開催されています。「農家のこだわりや思いを消費者に直接届きたい」と語るのはニンジン農家の福島泰伯さん。ことしの9月で4年目になる光の森マルシェは、自分たちの農園や農産物、加工品をアピールする場として立ち上げられました。「毎月マルシェの時間を作るの大変。それでも続けてこれたのは来てくれたお客さんからおいしいと言われたり、作り手の思いを分かっ

ナーもあり、販路拡大を目指す生産者にとって魅力的な催しです。そこへ町内の若手農家4人が出展しました。町内で唯一水田ごぼうを栽培している西本穂積さんもその一人。「自慢の水田ごぼうをもっと多くの人に食べてほしい」と思って参加しました。水田ごぼうはやわらかくて香りが良いのが特徴です。水田で作るので農薬が少なく済み、地下水かん養に取り組んでいるので環境にもいいんですよ」と胸を張ります。しかし、味と品質の良さを効果的に伝える方法に悩んでいました。

町と大学の連携協定を 現場に生かす

昨年4月、機能性表示食品制度がスタートし、農産物に含まれる成分が健康にどのような効果があるかを表示しやすくなりました。西本さんは早速、この制度を活用しようと考えましたが、申請には専門的な知識が必要でした。そこで、商談会に訪れた尚綱大学の狩生徹准教授に相談。大

作るプロと使うプロ 得意分野で課題を克服

「農家は作るプロで、大学は使うプロ。町を通して互いにアイデアや知識を出し合い、一つの形ができれば」と意気込む西本さん。福島さんも「メニュー開発能力を持つ学生にいろんな種類のレシピを提供してもらい、マルシェで紹介したい」と期待を込めます。



にしimoto ほづみ
西本 穂積さん
(中代)

水田ごぼう農家。子どもが小学生にあがるのと同時に脱サラして家業を継いだ。野菜ソムリエ初級の資格を持つ。



尚綱大学 生活科学部 栄養科学科の4年生

菊陽町でとれた野菜はおいしい、甘みや風味、栄養が強いものが多いです。そんな野菜で料理をすると、より深みのあるおいしい料理ができます。みそ汁やスープにいろいろな種類の野菜を入れたり、いつもの食材に1つプラスしたりすると気軽に野菜を食べられます。いつもと違う風味も出て食事がより楽しくなりますよ。

市販の野菜ジュースには糖分や添加物も多く、ビタミンや食物繊維などは減少します。野菜

今回、どの家にもあるような材料を使った、誰でも簡単に作れて「おいしい」と思える料理を考えました。特にデザート類は、小さいお子さんでも食べさせてもらえるよう工夫しています。ぜひご家族で楽しみながら作ってみてください。



菊陽町の野菜を使ったレシピを作り試食する学生。「町の特産品を多く使うよう心掛けました。おいしいのでぜひ作ってほしい」と笑顔を見せた。

02 学生

「誰でも簡単に作れるレシピ」

楽しみながら町の野菜の魅力を知ってほしい

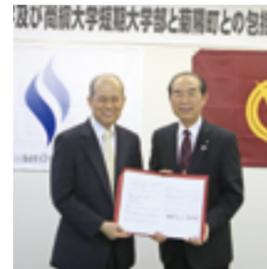
そのものをとると満腹感を得られたり、料理の色どりもよくなって見た目の満足感も得られたりします。野菜ジュースはバランスのいい食事を心掛けながら、補助的なものとしてとり入れてほしいです。

町の農産物に興味を持ってもらい、魅力を多くの人に知ってもらいたいと思ってレシピを考案しています。農産物の味、色、形のよさを実感し、こんなおいしい農産物が作られているのだということ、そんな町に住んでいることに誇りを持ってほしいです。実際に作ってみて、食に触れる機会を増やすことは活気あるまちづくりにもつながると思います。

町×大学

レシピに恋する

作り手の努力と愛情が込められた町の農産物。農家の思いを形にするために、昨年6月に包括協定を結んだ尚綱大学・尚綱大学短期大学部と町が動き出しました。



「学術的成果、技能を還元したい」と話す森正人学長(左)

包括連携協定締結後、大学は昨年11月にすぎなみフェスタ2015へ参加。「健康なからだづくりのための食事」「バランスよく食べる」「適量を食べる」「満足感を大切に」などをテーマに学生26人が展示を行いました。ことし2月の菊陽町健康フェアでは、教員が「キッチンサイエンス」健康は食事「大事」と題して講演し、学生は栄養相談を行いました。

連携協定で健康増進野菜をブランド化

01 教員

大学と町のコラボで農産物をブランド化

「町の隠れた魅力を発信」

地産地消のメリットは、輸送に必要なエネルギーが減り環境に優しいこと、誰がどの様に生産したかなどの情報を得やすいことです。地域経済の活性化や食文化の発展にもつながります。

管理栄養士養成課程である生活科学部では、健康、衛生、食品加工など幅広い知識を学ぶ女子学生がたくさん在籍しています。流行に敏感で、おいしいものが大好きな彼女たちだからこそ、町の隠れた魅力に気が付き、町内外へ発信できる柔

軟性や多様性を持っています。幼児教育や高齢者、地域文化などを専門とする教員もいますので、さまざまな世代や海外に向けたヘルシーレシピや加工食品の開発もできるとうれしいですね。

農産物や生産途中でする葉やヘタなどの廃棄物に新たな機能性成分が含まれないか解析することを検討しています。おいしさはもちろん、有用な成分を探して菊陽町農産物のブランド化をサポートしていきたいです。



(上)川上育代講師、狩生徹准教授
(下)本田智巳助手、守田真里子准教授



町と大学、農家が課題解決を目指してアイデアを出し合う



菊陽町健康フェアで学生が町民の栄養相談に応じた



すぎなみフェスタで食と栄養について展示し町民と交流する学生

おいしいが無限大∞ 野菜に恋して

肥沃な土壌と阿蘇山から流れる白川の恵みに育まれた菊陽町。ここでは昔からさまざまな農産物が作られてきました。今でもこだわりを持つ農家が試行錯誤しながら野菜作りに励んでいます。

T P P や担い手不足など将来の不安を口にする農家もいます。でも、野菜のことを話するときの皆さんの表情は、生き生きと輝いて見えました。野菜に恋する人たちの手で、愛情たっぷりに育てられた菊陽の野菜は、まちの魅力の一つです。

「広報きくよう」9月号から、菊陽産の野菜を使って尚綱大学の学生が考案したレシピを裏表紙に掲載します。たくさん食べてふるさとの魅力を感じてみませんか。

