

「お米は太る」は誤解です！お米が太ると思われるのは「糖質の固まりで栄養がないもの」という誤解があるのではないのでしょうか。お米はバランスの取れた栄養価の高い食品で糖質やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄分も含まれています。食物繊維も含まれていますのでお通じにもよく、肌の調子を整える効果もあるということです。（JA福島さくら広報誌引用）

「お米を食べて健康的な生活を！」

小麦などの粉からできているパンや麺類と違い、粒のまま摂取するお米はゆっくりと消化・吸収されていきます。そのためお米を食べると腹もちが良く自然と間食が減り健康的な生活を送る手助けになります。



バランスのよい食事を！

【SDGs】自家製堆肥づくりにチャレンジ！

コンポストは「堆肥」や「堆肥を作る容器」のことで家庭から出る生ごみ等の有機物を微生物の働きを活かして発酵・分解させることですが、今回は、刈草を利用して堆肥を作る方法についてお知らせします。

堆肥には牛糞や鶏糞を用いた動物性の堆肥と刈草や落ち葉、米ぬか等を用いた植物性の堆肥があります。雑草堆肥の特徴は、その土に足りない栄養素をため込もうとする性質があるそうです。

- ①雑草・落ち葉：65%
 - ②米ぬか：3%
 - ③畑の土：32%
- 材料は体積比の割合です。

米ぬかは雑草や落ち葉などに不足しがちなリン酸という栄養素を補うためと発酵を促すために入れた方が良さそうです。

楡葉町は2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」に挑戦することを宣言（令和3年3月7日）しました。

- ①再生可能エネルギーの推進
- ②省エネルギーの推進
- ③SDGs達成への取組み



🌨️降雪に備え農業用ハウスの点検・対策をお忘れなく！🌨️

令和5年2月
福島県楡葉町（産業振興課）
〒979-0696
双葉郡楡葉町大字北田字鐘突堂5-6
TEL：0240-23-6104
FAX：0240-25-1234

次号の営農情報ならは②は、
①農業者紹介
②地元食材を活用した料理教室
③マルト×地元高校コラボ企画等について掲載する予定です✍️



品種「ふくはる香」

ビタミンCが豊富なイチゴ ～採れたてを是非！～

イチゴには、ビタミンCが豊富に含まれているほか、機能性成分のアントシアニンも含まれており、視力の回復や眼精疲労の解消等に効果があるとされています。

上繁岡地区のナラハプラントファクトリーでは、新鮮なイチゴが収穫期を迎え、選果場内で直売を行っているほか、道の駅ならは物産館でも販売しているそうです。ビタミンCが豊富なイチゴも含めて、バランスの良い食生活を心掛けましょう！

🍷花言葉は？

「幸福な家庭」「先見の明」「尊情と愛情」親株から次々と茎を伸ばして実を結ぶ姿にちなんでいるそうです。

🍷栄養素は？

ビタミンCが豊富に含まれています。（100gあたりの含有量）①レモン100mg、②キウイ69mg、③イチゴ62mg

🍷摂取タイミングは？

果物は食後に摂るイメージが強いですが「食前か食間」に摂る方が栄養素をしっかり吸収できるとされていますのでオススメです。

果物に含まれる果糖は、吸収が早くすぐエネルギーに変えることができるので1日の中では活動源となる朝食に摂るのが最適のようです。



選果場内の直売コーナー

「ならはう米GABA+」～町の新たな特産品～

販売PRイベント開催！

1月7日、日本橋ふくしま「MIDETTE」にてJA福島さくらや福島県ふたば復興事務所と連携し、来場者に商品説明とGABA米のPRを行いました。

1月14日は、コラッセふくしまで檜葉町産さつまいもを来場者の配付したほか、食と健康に関心の高い消費者の皆様方にGABAに関する説明を行い、理解醸成に努めました。両日ともに多くの皆様にお買い上げいただきました。ならはう米GABA+のPRに努め、農業者の経営回復と消費者の健康増進につながるよう取組みを展開して参りますので是非、ご賞味いただきますようお願いいたします。



日本橋ふくしま館MIDETTE（東京）



コラッセふくしま（福島市）

檜葉町産「天のつぶ」にひと手間加えることでGABA成分を増やした「ならはう米GABA+」は**玄米の3倍、白米の約10倍**のGABAが含まれています。GABAは、私たちのからだに欠かせない天然アミノ酸のひとつで次の3つの機能があげられます。
①**血圧を下げる**効果、②**ストレスを緩和**する効果、③**睡眠の質を向上**する効果です。

～健康が気になる方は毎日のお食事をGABA米に変えるチャンスかもしれません！～

新しい施設の名称は「檜葉町特産品開発センター」に決定！

地元で栽培された農産物等を活用し、魅力ある特産品開発を行うため、農商工、教育・福祉関係の方々等の様々なアイデアを形にしていく中心的な拠点という意味を含め、檜葉町特産品開発センターと命名しました。振興公社の鈴木支配人は、「最新の施設で新たな特産品開発に取り組む。そのためには意欲的な仲間が必要。是非皆様の知恵とお力をお貸しいただきたい！」とおっしゃっていました。



干し芋製造のほかパウダーや搾汁を行う機器等が整備されます。

<各種お問合せやご相談はこちらまで>

一般財団法人 檜葉町振興公社 支配人 鈴木 昇 氏
檜葉町大字北田字上ノ原27-29 電話：0240-25-3113

第3回お料理教室開催！～お弁当づくり～

第3回「地元食材を使ったお弁当づくり」

1月15日、檜葉町産のさつまいもや地元食材を使った料理教室が開催されました。講師は、株式会社マルト（いわき市）のコラボシェフ「ダイニングキッチン月海-Ruu-」今野詠史さんにお越しいただき新しい健康米「ならはう米GABA+」を使ったさつまいもご飯やトマトと卵の中華炒めなど、彩り豊かに盛り合わせた栄養バランスの良いお弁当を完成させました。



楽しく美味しいお弁当づくり

第4回の地元食材を使ったお料理教室は、親子でつくる!!米粉を使ったパンづくりです。参加を希望する方は、お手数ですが産業振興課までお早めにお申し込みください。



彩り豊かなお弁当

第4回「親子でつくる!! 米粉を使ったパンづくり」

- 日時：令和5年3月12日（日）10:00～13:00
 - 会場：檜葉町農林水産物処理加工施設（檜葉町大字前原字中川原68番地）
 - 定員：先着10組程度（電話申込み）
 - 費用：500円/1組（施設利用費・材料費含）
- <お申込み・お問い合わせ先>
檜葉町産業振興課（農政係）電話：0240-23-6104

柚子の増産計画にご協力を！～ゆず香る文化の里～

檜葉町特産品開発センターでは、町内産農産物を活用し、新たな特産品を開発する予定です。しかし、原材料のひとつである「柚子」が足りない状況が懸念されています。

柚の苗木は昭和62年以降、全戸配付を2回実施した経緯がありますが縁起が良いとされる柚の木を植えてみませんか？また、各ご家庭で収穫された柚子のご協力等「ゆず香る文化の里」の復活に向け町全体で取組みを展開していく方針です。



<柚子は縁起が良い！>

柑橘系の果樹は「代々（橙）家が栄える」といわれ縁起が良いものとされています。特に柚子は香りがよく、お正月の料理や柚子湯など様々な方法で楽しまれています。

<柚子の花言葉は？>

「健康美」深い緑色の葉に映える白い花、そして香り高い黄色い果実を結実することを象徴したものであると言われています。