

## 【柚子（ゆず）の栄養】皮や種、実それぞれの成分は？

柚子は古くから日本人に愛され柚子湯に入る習慣も江戸時代には生まれていたそうです。豊富なビタミンが含まれ風邪の予防や美肌をつくると言われています。免疫力を高め毛細血管を刺激して血行を促進し、保湿作用のあるリモネンなどの香り成分も含まれているそうです。



**皮：**クエン酸は疲労回復・筋肉痛の改善、高血圧予防やむくみ等の効果・改善等

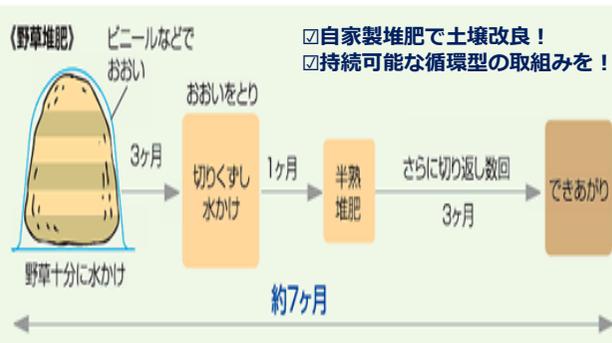
**種：**粘性のある成分はペクチン質で血糖上昇の予防やその保湿性を活かした化粧水は顔や手など全身に使えます。

**実：**綿や筋の白い部分にはヘスプリジンが含まれ血流や高血圧の改善、中性脂肪等を下げる等の役割も期待できると言われています。



## 【SDGs】自家製の堆肥づくりにチャレンジ！

堆肥は植物がよく育つように土を改良して環境を整えるものですが堆肥を土に混ぜると土に小さな粒々がたくさんできます。この状態を団粒構造と言います。団粒構造になると排水性や保水性、通気性がよくなりフカフカの土ができます。自家製（雑草・刈草等）堆肥を作る方法には様々な方法がありますのでチャレンジしてみてください。



### ※留意点

- ①未熟堆肥を使うと植物に害が出ることがあります。
- ②自家製堆肥をつくる際は悪臭や虫が発生する可能性がありますので注意が必要です。

### ～補助金のお知らせ～

生ごみの減量化のため、町内の住居に生ごみの処理容器や処理機を購入・設置される方に補助金を交付しています。可燃ごみを減らし環境にやさしいまちを目指すため、ぜひご利用ください。「生ごみ処理容器等設置事業補助金」のご相談は「くらし安全対策課 ☎0240-23-6109」までお願いします。

### 農機類の点検や作業スケジュールを立てる等、安全な作業環境を整えましょう！

令和5年3月  
福島県榎葉町（産業振興課）  
〒979-0696  
双葉郡榎葉町大字北田字鐘堂5-6  
TEL：0240-23-6104  
FAX：0240-25-1234

次号の営農情報ならは③は、  
①農業者紹介  
②食のコラム～お米の魅力～  
③お料理教室～米粉パン～等  
について掲載する予定です



# 営農情報ならは②



## 【農業者紹介】榎葉町に移住しました！ ～西丸一大さん～

西丸一大（にしまるかずひろ）さんは、昨年まで県外で働いていましたが復興への想い等もあり心機一転、榎葉町に移住することを決意され、昨年11月から町内で酪農を営む農事組合法人蛭田牧場に就職しました。主な業務について伺ったところ「乳用牛約100頭の健康状態に気を配りながら朝夕2回の搾乳を行っています。高品質な生乳生産のため、搾乳技術を身に付けたいです！」と意気込みを語ってくれました。野菜づくり等にも興味があり将来的には休日等を利用し「サツマイモや大根等を栽培し、収穫物の加工等にもチャレンジしてみたい！」とおっしゃっていました。

### 移住・定住に関するお問い合わせは

一般社団法人ならはみらい  
(移住相談窓口) CODOU/コドウ

【電話】0240-23-6271

【開館】9:00～17:00

【休館】日・祝日、第2・4火曜日、年末年始

## 「牛乳」と「サツマイモ」は相性が良い？

牛乳には整腸作用があり腸内の善玉菌の発育を助ける効果があると言われています。一方、サツマイモに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維で腸内の水分を吸収し膨らみます。サツマイモを食べる時は牛乳と一緒に飲むことで「整腸作用のダブル効果」で腸内環境を整えることができそうです。



## 【商品開発】 檜葉町・マルトさつまいもプロジェクト

1月25日、檜葉町産さつまいもを使った商品開発報告会がコミュニティセンターで開催され、県立ふたば未来学園、小名浜海星、磐城桜が丘、磐城農業の4校が参加し、商品開発への取組経緯やネーミングに込めた思い等について報告があり、その後、商品の説明と試食、意見交換を行いました。また、発案した商品は、株式会社マルトの各店舗（一部商品・店舗除く）で令和5年1月28日から2月26日まで土日限定で販売されました。町は引き続き、さつまいもの一大産地化を目指すとともに、地産地消と健康増進の取組みについても連携しながら推進していく方針です。



4校で23品目開発！



檜葉町産さつまいもが商品化！

※檜葉町は令和4年7月22日、株式会社マルトとの包括的な連携に関する協定を締結しました。

## 【甘藷】 JA福島さくら檜葉町甘藷生産部会勉強会

2月14日、30名を超える部会員が参加し、収量や課題等について協議しました。収量アップに向けたアンケートを実施し、全生産者の全てのほ場の栽培状況等を把握することにより土壌の状態等についてJA福島さくらや県双葉農業普及所等の関係機関と連携を強化し、課題解決と収量・品質アップを目指すとしています。なお、檜葉町特産品開発センターでは地産農産物を活用した魅力ある特産品開発に取り組むことから甘藷の生産拡大が最も重要となります！



30名を超える部会員が参加

### ～檜葉町6次産業化アドバイザーのご紹介～



6次産業化アドバイザーとして照沼勝浩さんと石川史子さんが就任。町内で生産された農産物に付加価値をつけ6次産業化を推進し、町の魅力向上を図ります！

1アールから始める甘藷栽培！品質と収量のアップを！

## 【食のコラム】 知って得する！～お米の魅力～

お米は昔から日本の主食として食文化と伝統を育んできました。和食は「お米中心のバランスの良い食」であり、健康長寿を支えてきました。

### ①乳幼児から高齢者まで食べやすい形態に

お米の主成分は口の中でバラバラにならず噛めスムーズに飲み込むことができます。炊く時の水分量を変えることで硬さを変えることができます。

### ②よく噛む習慣がつく

粒状なのでパンや麺類に比べ自然に噛む習慣がつきません。よく噛むことで満腹中枢が刺激され肥満防止につながります。

### ③脳や体のエネルギー源

お米の主成分である炭水化物のほかに、たんぱく質や脂質、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む栄養価の高い食品です。

（農林水産省HP及び福島さくら農業協同組合広報誌「さくら」から一部引用しています）

#### ごはん(精白米) 1杯分(150g)の栄養価

炭水化物 脳や体のエネルギー源	55.7g	カルシウム 骨や歯を支える	5mg
たんぱく質 血や肉、細胞など体の基本を作る	3.8g	鉄 酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に	0.2mg
脂質 体のエネルギー源	0.5g	マグネシウム 骨の重要な構成成分	11mg
ビタミンB1 体の調子を整え、夏バテを防止	0.03mg	亜鉛 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける	0.9mg
ビタミンB2 体の調子を整え、美肌を作る	0.02mg	食物繊維 便秘やガンなどを防ぐ	0.5g

食に関する情報を更新し、健康意識を高めましょう！

## 【ギャバの子カラ】身近な食品にも含まれるGABA成分

最近「GABA（ギャバ）が配合されている食品などを目にする機会が多いのではないのでしょうか？ストレス社会と言われメンタル不調による病気も存在しています。その中で注目され始めたのがGABA成分です。GABAはもともと体内で十分な量がつくられているのですが疲労や強いストレスにさらされると、それを緩和するために大量に消費してしまうため不足気味になるそうです。GABAが不足すると興奮性の神経伝達物質が過剰に分泌されることになりリラックスできなくなり緊張状態が続いてしまいます。

GABA成分は「ビタミンB6」を一緒に摂るとより効果的に吸収されるそうです。サツマイモにもビタミンB6が含まれていますので、ならはう米GABA+とサツマイモを使った「さつまいもご飯」はギャバ成分を効果的に摂取できる調理方法のひとつです。是非お試しください！



さつまいもご飯

ならはう米GABA+（ならはうまいギャバプラス）のお求めは

「道の駅ならは」にお問い合わせください！ ☎0240-26-1126