

ごらんあれ!
ごはんの底力!

お米がつなげる
イロイロを紹介する
フリーペーパー

ム
ス
オ.

vol. 02

ごらんあれ!ごはんの底力

わたしのお弁当×オレのどんぶり

JAお米のアンバサダー

結び米めぐり旅 庄原市山内町／世羅町／神石高原町

テレビCM放映中!

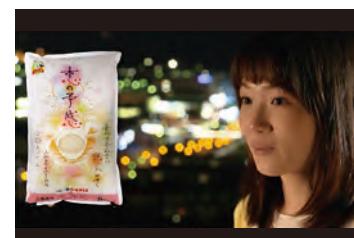


私たちがオススメするお米です!

「あきさかり」編



「恋の予感」編



私たちがお届けします!



・(一)六年六月発行・発行人/JA全農ひろしま 東広島市西条吉行東二-三-四 | TEL 082-431-5000



ひろしま米キャラクター
い～ね君

JAお米のアンバサダーのみなさん



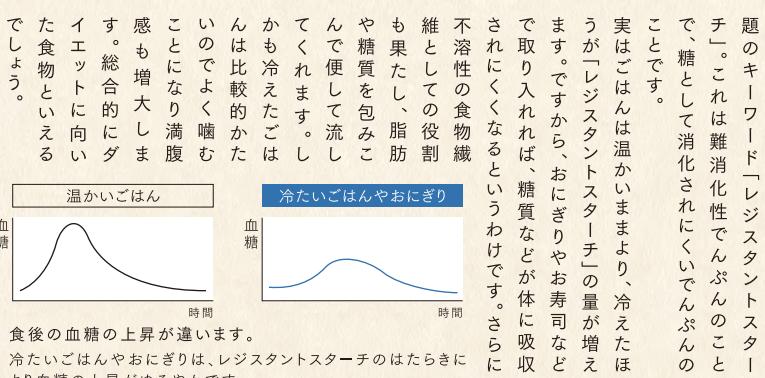
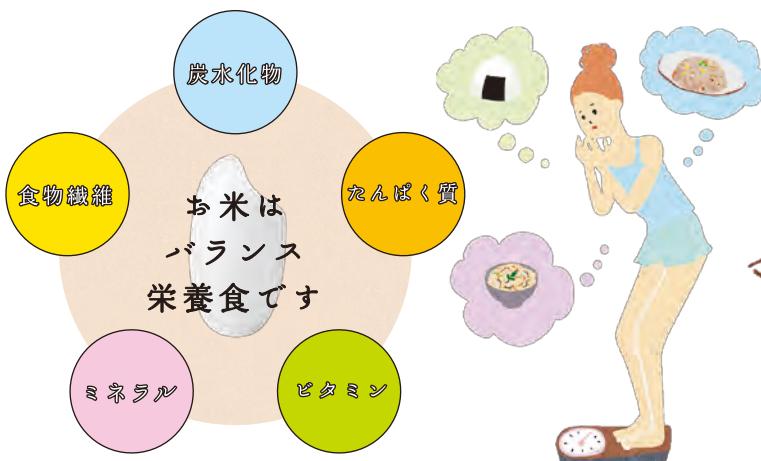
底力

ブームに踊らされて
お米を食べると太ると
勘違いしていませんか？

お米はダイエットの 強い味方です！

お米には炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン、食物繊維にやミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。パンや麺類などのように、ごはんは塩分やコレステロールを含みません。同じ量であればパンよりごはんの方が低カロリーです。すなわち、お米は食べる量をうまくコントロールすることで、ダイエットの強い味方になってくれる食材です。ごはんを中心にしてバランスの良い食事を取り入れて健康的なダイエットを身につけましょう。

お米には炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン、食物繊維にやミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。パンや麺類などのように、ごはんは塩分やコレステロールを含みません。同じ量であればパンよりごはんの方が低カロリーです。すなわち、お米は食べる量をうまくコントロールすることで、ダイエットの強い味方になってくれる食材です。ごはんを中心にしてバランスの良い食事を取り入れて健康的なダイエットを身につけましょう。



お米が健康の味方である6つの理由

3

インスリンの 分泌が穩やか

近年、カロリー摂取は減っているにも関わらず、肥満やメタボなどの生活習慣病が増加しています。肥満の主な原因は2つ。脂質が分解されずに体内に蓄積されることと、血糖をコントロールするインスリンが多くて、脂質の合成を促進してしまうことです。お米は脂質が極めて少なく、食後の血糖値の上がり方が比較的ゆるやかなのでインスリンの分泌も少なくてすみます。

4

体内でつくれない 必須アミノ酸が豊富

人間の体をつくる20種類のアミノ酸のうち、「必須アミノ酸」と呼ばれるものは脂肪を燃やしたり筋肉や内臓をつくるのに不可欠ですが、体内で合成できないため、食事で摂る必要があります。実はお米には他の穀類（小麦など）に比べ「必須アミノ酸」がバランスよく揃っています。これがお米が主食にふさわしいとされる大きな理由の一つです。

1

燃えやすい！ 脂質はわずか2%

三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）の中で燃えやすいのが炭水化物です。その代表格はお米・パン・麺類です。その中でも脂質の割合が全体の2%と低いお米は燃えやすく（パンは15%）、体を動かす前のエネルギーにはごはんが最適といえるでしょう。

2

腸内が活性化して お通じがよくなる

ごはんを食べる量が増えます。これは腸内細菌の栄養源となるんでんぶんが多く含まれているためです。腸内が活性化すれば便祕解消にも役立つというわけです。玄米や雑穀と合わせて炊けば、さらに食物繊維を効率よく摂ることができます。

3

インスリンの 分泌が稳やか

人間の胃腸は7割が筋肉なので動かすことで鍛えることができます。また、食べ物を噛むことで消化液の分泌が促進され、胃腸の動きが活性化。お米を食べると噛む回数が増えるので胃腸を働かせることにつながります。そして、胃腸の消化・吸収がよくなると余分なものを排出する力も高まるので脂肪などを溜めにくく、さらに、咀嚼が脳を刺激し満腹感を早く得ることができます。

おいしいお米の基準って？

JJA全農ひろしまでは、品質管理室の米飯食味評価士などによる評価基準を設け、お米の品種ごとの分析や炊飯官能評価を行っています。こちらから是非ご覧になってみてください。

JJA全農ひろしまホームページ
産地・品種紹介
<http://www.jazhr.jp/iine/hinsyu/index.html>

5

見た目がすつきり 消化する力が高まる

よく噛んで食べることで、口や頬まわりの筋肉が鍛えられ、輪郭がすっきり引き締まり、小顎効果につながります。また、咀嚼により唾液に含まれる「パロチン」という成長ホルモンが分泌されます。皮膚の新陳代謝を活発にする効果があるといわれており、肌の老化防止も期待できます。また、お米を中心の食生活は脂肪エネルギー比率を下げ、内臓脂肪から燃えやすくなることもうれしい効果です。

脂肪の少ない
ごはんを食べたら
適度な運動をしてみましょう！
ごはんの糖質は
優先的に運動エネルギー
となってくれますよ♪



20年以上つづく「カオ弁」は
私のライフルワークです！

わたり
お弁当

カオ弁

＜主な具材＞
上：（頭部と口）黒砂糖きのこ（ウォーターケフィア）で炊いた切り干し大根・人参、（目）黒豆
下：オリゴ糖を使った卵焼き、ナツメ・チアシード・ヘンプシード・黒ごま・岩塩などを使用したスーパーフードミックスのカボチャ和え…など最近はスーパーフードを使った料理に凝っています。

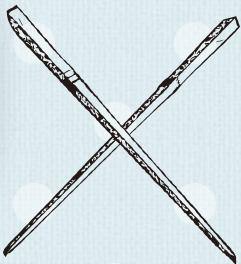
「カオ弁」のルールは見ての通り美味しい食材を顔に見えるようにまとめるというもの。簡単です（笑）。しかもひとつとして同じものができるんから毎回新鮮なものいいところ。私の場合、お米は地元産にこだわって購入しています。「カオ弁」を食べるパートナーにもルールがあり、一つはどこで食べたか、どれが美味しかったか、ちゃんと報告すること。もう一つはお弁当箱はちゃんと洗って返すこと。というものです。これが守られていれば笑顔のお弁当がいつまでもいただけるというわけです（笑）写真もとつておいて一年に一度、カオ弁アワードも個人的に開催したりして楽しんでますよ。

このお弁当箱も20年選手!

その2



暑くなつてきましたが
しっかり食べて
夏に備えたいですね。
今回は食を軸に濃い活動をしている
二人の個性のぶつかり愛！
おもしろ簡単びっくりお弁当と
濃いのにアツサリいただける弁！
とくと御覧ください。



肉と野菜の旨味がミックス!
暑くてもごはんがススム弁です。

まずはサルサソース、野菜を全て角切りにして、すりおろしたニンニクとライムのしづぼり汁、刻んだパクチーを加えて和えます。仕上げに塩で味を整えオリーブオイルを回しかけて混ぜ、1時間ほど寝かします。お次は肉餡。

多めの油でニンニクのみじん切りを炒め、香りがでたら角切りセロリ＆ナスを加えて炒めます。火が通つたらスパイズ投下！基本はカイエンペッパー、ターメリック、コリアンダー、クミン。なければカレー粉ね。全体が馴染んだら、しっかりと塩胡椒したひき肉を加えて炒めます。肉に火が通つたら酒と本みりんを加えてアルコールを飛ばし、トマト缶とトマトケチャップを加えてトロつとするまで煮詰めます。少し固めに炊いたごはんにレタス、チーズ、サルサソースの順にのせて、さらにチーズを振りかけて完成！お試しあれ♪



入れる野菜はルール無用です！

ドン・タコス
～初夏の弁～
カルロス風

材料の用意

レタスは手でちぎりよく冷やす。
チーズは余熱でとろけるタイプを用意。●肉餡：ひき肉300g、なすび1本、セロリ1/2本、ニンニクみじん切り1片、トマト缶1/2缶、トマトケチャップ適宜、スパイスはお好みで、塩・コショウ少々●サルサソース：スイカ1/4個、玉ねぎ1個、キュウリ1本、トマト2個、すりおろしニンニク1片、パクチー適量、ライム1個、オリーブオイル・ラッキョウ酢適宜

教えてくれたのは



カルロスさん

広島市在住。ケータリングユニット[CARLOS-BAKE STAND]主宰。5年間のスペイン生活経験をもとに広島とスペインを行き来しながら文化的な交流を重ねる一方、食を中心置いて、街づくりを実行するプロジェクトチーム[SUN DAYS]の一員として活躍中。

教えてくれたのは



CHAOさん
ちゃお

廿日市市在住。ヨガスタジオ honohono主宰。イラストレーターであり、野菜ソムリエ（ジュニアベジタブルフルーツマイスター）、ファスティングマイスター、ヨガインストラクターなど様々なカオをもち、多方面で活躍中。

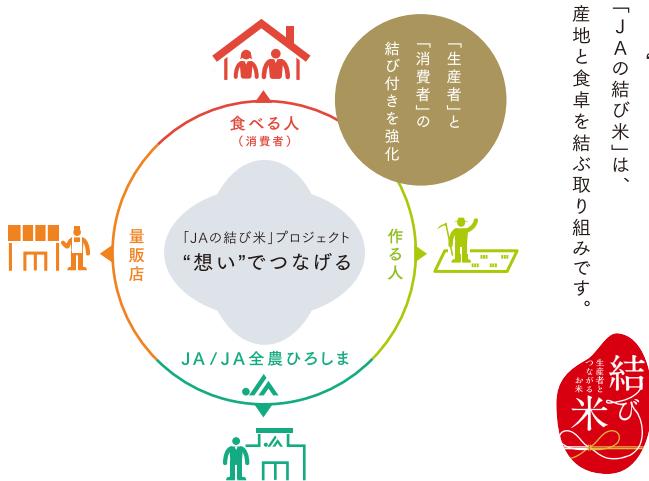


お味は
いかが
ですか♡

vol.02

お米売り場に会いにきました。

この間、田植えの体験をした話題で
お客様と盛り上がったんです。
お米の産地の様子も伝えられて
ちょっと嬉しかったな。
(JAお米のアンバサダー 上田さん)



かつては、やり取りの中に“想い”がありました。
作る人は食べる人を想い、食べる人も作る人を想う。
それにより安全・安心が守られ、産地が支えられ、
未来に向けて豊かな食を育んでいけます。
経済効率だけでモノ“を動かすのではなく、
想い“をつないでいく。

結び米ニュース

musubimai news

この6月より、廿日市市
地御前の人気の料亭「鄙
の料亭 地御前」にて、「ご結
婚を控えたご両家のご縁
をお祝いする企画がはじ
まりました。
ご結納やお
顔合わせなど
をご予約の
お客様を対
象にスペシャ

ルパッケージ
の「恋の予
感(1kg)」を
ご両家それ
ぞれのお土
産としてお
持ち帰りいただくとい
うもの。ご両家のご縁を未
永く”むすびつける、「恋の
予感」効果に期待が高
まっています。

●鄙の料亭 地御前
(ひなりょうてい じごぜん)
廿日市市地御前5丁目19-14
tel.0829-36-4832(年中無休)
※電話受付 10時~22時

もっとお米のことを理解して皆さんにお伝
えたいですね！私たちの世代の人たちに
もつなげて広げていきたいです。

name: もえ
好きなごはんのおとも:納豆と明太子

J Aお米のアンバサダー
の活動がスタートして
4ヶ月がすぎたところ
ですが、お米の試食販売
コーナーで、お買い物中
の皆さんとお会いする
のはもちろん、近頃では
田植え体験にもお邪魔
することがあったりと、「
J Aお米のアンバサ
ダー」の活躍がお米ファ
ンの皆さんに知られる

機会が増えてきました。
そして、ここで新しい
メンバーの「高宮萌」さん
が加入しましたので紹
介します。広島市内の
大学で管理栄養学を勉
強中の学生さん。先日
田植え体験にも参加し
た様子。現メンバーとも
ども、今後ともよろしく
お願いいたします。

1 「鄙の料亭 地御前」との コラボ企画がスタート！

2 J Aお米のアンバサダーに ニューフェイスが加わりました！

6

5

めぐり旅

今回
私たちも!

庄原市山内町
神石高原町
世羅町

美味しいお米を
つくるのは
豊かな自然と
人の力。
生産者のみなさんに
会いにいき、
お米のふるさとを
巡ります。

美味しいお米を

つくるのは

豊かな自然と

人の力。



JJA/JA全農ひろしまでは、
県内各地で
農業体験産地交流会を
開催しています。

庄原市



山内町

清らかな水と

豊かな自然

竹粉を使用した

新しい土づくりが

ひとつ上に高める

食味と品質を



お米のアンバサダー上田さんも圃場を訪れ、代表の市川さんとお会いしました。

中国山地の麓、庄原盆地の中に私たちが米作りをしている山内地区があります。四季の変化に富む豊かな自然に囲まれたのどかな里山の景観を楽しむことができます。

北部の県境周辺部は一二〇〇メートル級にもなる県内有数の高嶺に囲まれ、この地の沢を源流として、清らかで豊富な水系が形成されています。このような環境の中で山内地区は古くから米どころとして栄えた地域です。

現在、私たちは里山の環境整備として竹を伐採、それを「竹粉」化して牛ふんと混ぜて



近くの山内小学校の生徒たちへ米づくり指導も行っており、美りの秋にはこのような収穫の風景がみられます。



食味分析するために「食味計」を導入。
田んぼ1枚1枚の品質を確認しています。



今年の秋もきっと
田んぼに笑顔があふれることでしょう。

堆肥化し田んぼの土作りに利用しています。昔から竹の群生とその処理が問題になっていたので、肥料として活用できたというは大きなことでした。しかも、その田んぼでできたお米が美味しいかった。嬉しかったですね。

これを客観的に評価してもらおうと全国的な米コンクールへ出品しました。JA庄原・庄原市・県立広島大学の協力を得ながら研究と土作りにを重ねた結果、平成二四年に大阪府民のいっちゃん



里山や農地の近くに群生した竹を伐採し里山環境を整えます。ここからが山内地区のお米づくりのはじまりです。伐採した竹はその場で竹粉に加工して運びます。



取材／平成28年5月

堆肥庫に運ばれた竹粉は自然発酵し堆肥へと変化。牛ふんと混ぜて圃場へ与え土をつくります。



竹粉が肥料になるまでのお話をお聞きしました。

うまい米コンテストで最優秀賞、平成二六年に優秀賞を受賞しました。驚きましたね（笑）自信はあつたけど、思ってもみなかつたから。これまで私たちが培つたノウハウは蓄積し、品質を維持していくための堆肥をうまく量や時期などを細かく記しマニュアル化しています。今後はこれを他の生産者さんへも広め、この地域のお米の品質を保持することでブランド力を強めていきたいですね。

（お話／山内自治振興区市川基矩代表）

○山内自治振興区
里山の夢ファーム
庄原市山内町

世羅町



芦田川の清流
激しい寒暖差と
肥沃な土壤の
良さを活かした
お米をこれからも

私たちが米づくりをしてい
る世羅町は、芦田川源流にほ
ど近く、その清流が貫流し湧
き水も多くて、緑と水の豊
かな地域です。比較的粘土質
が多い砂壤土、水はけもよ
く、日当たりも申し分ない、
米どころとしても昔から知ら
れ美味しいお米がたくさん収
穫できると語り継がれている
土地です。

平成四年にはじまった圃場
整備が今年三月で全てが終
結し、現在はお米づくりの
環境がしっかりと整ったところ
です。その間にこのエリアの
個別の生産者が集まって平成

晴天のもと、代表の越本さんに
お話をききました。



取材／平成28年5月



収穫の秋頃の様子。
黄金色の稻穂があたり一面に広がる
壮大なパラマがみられるのだと。



昼夜の温度差が激しいのもお米
がおいしくなる要素なんだよ。と、
ふあーむ賀茂の越本さんと松尾
さんから教えてもらいました。

すっごくなくて
どこよりも田んぼ!
気持ちよかったです！

蛙にはびっくり
しましたけど…



JAお米のアンバサダー：西本さん

十九年に農事組合法人
ふあーむ賀茂として結成され
ました。獣害対策や草刈りなど
を共同で進めたり、田植機
や稻刈機などを法人で購入・
作業をするようになって随分
効率も上がったと思います。

現在、およそ53haの圃場
の約半分で特別栽培米のコ
シヒカリをつくりていますが、
この土地と環境の良いところ
を活かしたお米ができる
と自負しております。これか

らもこの美味しい米の品質を
守り、消費者の方々に私たち
のお米をもっと愛していただき
けるよう日々頑張りたいと
思っています。

(お話／ふあーむ賀茂
越本巡代 表理事)

○ふあーむ賀茂
世羅郡世羅町賀茂



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



芦田川の清流からの水も豊か。米づくりに
ぴったりの土地というのもうなづけます。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。



いかにも日当たりが良さそうな
広大な圃場です。

神石高原町

交流体験会で
消費者の皆さんと

つながって
収穫も一緒に
喜びたいです



生産者の藤岡さんと、店頭で活躍する
JAお米のアンバサダー上田さんが
圃場の前で初対面！

大変なのは草刈りですか
ね（笑）棚田とまではいかない
けれど、畦が段々になつてい
て高いので夏場はその作業に

ています。

「神石高原町」はその名の
とおり、広島県の東部、中国
山地の標高四〇〇m～五〇
〇mの高原に位置していま
す。昼夜の温度差が大きい気
候と豊富な水と肥沃な土壤
に恵まれている地域なんで
す。コシヒカリの生育にも向
いていると思います。六〇歳
までは兼業農家でした。始め
た頃は一町足らずの圃場だっ
たけど、本格的に取り組むよ
うになってから段々と増やし
て、今は七町、木津和地域の
仲間と一緒に米づくりを行っ
ています。

* 1町=約1ha=約3000坪

取材／平成28年5月



＜第2回神石高原町 田植体験産地交流会＞は
晴天のもと開催！「こういう風景をみいでいると
自分の子ども時代を思い出すね」と藤岡さん。



田植えが終了！皆さん頑張
りました。思わずガッポー
スがでちゃいます！



泥んこになりながらへこたれない
女子小学生！JAお米のアンバサ
ダーも負けずる頑張りました。

やさしく見守ってくれた地元、木津和地
区の女性部の皆さん。いい笑顔ですね。JA
お米のアンバサダーも仲間入り！？



秋には収穫イベントも予定しているので、
きっとこんな風景が見られることでしょう。

追われます。それと最近はイ
ノシシやサギなどの獣害がで
てきます。木津和と杉田谷の
面々と協力して電線を張つた
りと、まあ年中忙しいです。
そういう苦労も美味しいお米
がてきて、消費者の皆さんに
喜んでもらえると思えば大
したことじゃないですよ。

昨年（平成二十七年）から田
植えや稻刈り体験産地交流
会というのを始めたんです。
これは小売店さんやJA福山
市さん、それからJA全農
ひろしまさんなど皆さんから
のお勧めもあり、消費者の皆

さんに直接お会いできるとい
うことと、町おこしにもつな
がる良い試みだと思って開催
しています。今年の田植え
(取材時)が二回目になります
けど、圃場に皆さんの笑顔
や楽しそうな声があふれて、
私たちも楽しませていただ
いてます。収穫の頃にはまた
一緒に喜びを分かち合いたい
ですね。これからも交流を続
けていきたいと思います。

(お話を/藤岡啓介さん)

○ 神石高原町
木津和地区
生産者の皆さん

