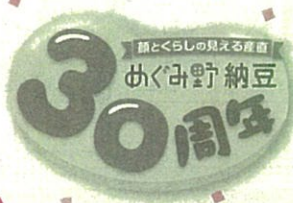


「顔とくらしの見える産直 めぐみ」



「めぐみ野」納豆が
おかげさまで
30周年になりました！

めぐみ野は、みやぎ生協の
顔とくらしの見える産直ブランド

- ①「誰」が「どこ」で作ったかがわかること
- ②「どのように」作ったかがわかること
- ③メンバーと生産者の交流がされていること

この3つの基準を満たした商品です。



「めぐみ野」納豆のはじまり

- 1 1981年当時、納豆は輸入大豆で製造されたものが多く、「産地が明確で安全・安心な納豆を食べたい」という、メンバーの声が発端でした。
- 2 1982年、茨城の農協から小粒大豆の種を少し分けてもらい、試験栽培が始まりました。
- 3 1984年、20haで本格的に生産が開始され、納豆の試験製造も実施されました。
- 4 1985年、みやぎ生協と角田市農協（現 JAみやぎ仙南）の共同開発として「宮城小粒納豆」が誕生しました。
角田市農協では、小粒大豆生産部会が組織され、面積の調整や栽培技術の研修、情報交換などが行われるようになり、大豆が安定して生産されるようになりました。
- 5 現在、「めぐみ野」納豆の原料は、JAみやぎ仙南（角田地区）で26戸350haで、水田の転作として栽培され、水田の有効活用と角田地区の特産品として定着しています。
※ha（ヘクタール）…面積の単位。（100m×100m）

Message

JAみやぎ仙南小粒大豆生産部会 部会長
引地勝士さんからのメッセージ

「めぐみ野」納豆が世に出るようになって早30年が経過しました。

思い返せば小粒大豆の生産にも栽培当初は苦労を重ねたことを覚えております。今ではこの納豆は我が角田市の名産品と認定され、みやぎ生協では「めぐみ野」の顔として取り扱っていただき、このように大きく成長することができたことを誇りに感じております。

これに満足することなく、大豆生産に精進して参りますので「めぐみ野」納豆への応援をいただきますよう宜しくお願い申し上げます。



引地勝士さん

「めぐみ野」納豆の特徴

- 原料大豆の「すずほのか」「あやこがね」は、JAみやぎ仙南小粒大豆生産部会の会員が栽培したものに限定しています。
- 収穫された大豆は、検査選別を行い、JAみやぎ仙南の低温倉庫で保管され、JAみやぎ仙南の子会社「(株)加工連納豆センター」で商品化されています。
- すずほのか小粒大豆は、一般の大豆より収穫量が約半分と少ないことから、「すずほのか納豆」製品100g当たり5円を生産者への栽培支援として支払っています。



JAみやぎ仙南
小粒大豆生産部会の会員

- 「めぐみ野」すずほのか小粒大豆納豆の特徴
東北地方の栽培に適した、納豆専用品種です。小粒で皮が薄く食感が良く、香りも優れています。白いパッケージの「めぐみ野」すずほのか納豆タレ付タイプは、極小粒サイズを使用しています。



- 「めぐみ野」あやこがね納豆の特徴
「あやこがね大豆」を使った大粒の納豆です。極大粒で大豆本来の豊かな風味が味わえる納豆で、モチモチした食感が特徴です。かきまぜると納豆の香りが広がります。



「めぐみ野」米を食べて生産者を応援しましょう。

- お米の消費量の減少などの理由から生産者に対して支払われる農協からの買い取り価格は、生産費を割っています。米を作り続けるには米の消費をこれ以上減らさないことが唯一の道です。お米を食べることとどんぼやかえるなどの生きものも守られることになります。
- お米は国内で消費されるほぼ100%をまかなえる作物です。お米の消費を増やすことは、私たちのからだを守るだけでなく、日本の農業を守り育てることにもつながります。
そしてごはんお茶碗1杯約30円と、とても経済的です。
※お米5kg2,000円として試算



ふやそう1回、お米のごはん

みやぎ生協がおすすめしている「めぐみ野」米の特徴

- ①「めぐみ野米」の産地は、JAみやぎ仙南（角田市・丸森町）とJAみどりの（大崎市田尻・遠田郡涌谷町）で約1,000戸の生産者が作っています。
- ②「めぐみ野」米は特別栽培米（農薬・化学肥料節減栽培と一部、農薬・化学肥料不使用栽培）の宮城県の表示認証を受けています。
- ③収穫されたお米は農協からパールライス工場の精米ラインで精米、工場では、毎日成分分析や食味検査を実施し、鮮度の良いおいしいお米を出荷できるように努力しています。

週にお茶碗もう一杯食べて

「めぐみ野」生産者の応援をお願いします。



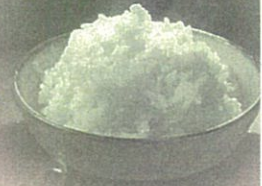


ごはんを中心にした「食生活」のすすめ

食と健康について幅広く研究している、宮城大学食産業学部フードビジネス科准教授白川愛子先生から、「お米」「納豆」「めかぶ」の栄養と食べ方についてコメントをいただきました。



プロフィール ●
専門分野 栄養学、食育、食品免疫学「食」と健康、食品の栄養機能と生体調節機能に関する研究を行なう。栄養学的見地から、健やかな食生活をめざして「食育」について研究している。



■ごはんを中心にした食生活をおすすめします

ごはんは炭水化物だけと思われがちですが、たんぱく質も含み、その栄養は納豆などの大豆製品と一緒に食べると「アミノ酸」「リジン」を補いさらに良くなります。ごはんを適量食べることで脂質の摂取割合を抑えることにつながります。ごはんは粒食なので、ゆっくり吸収し腹持ちも良く、めかぶなどの食物繊維が豊富な食品と一緒に食べることで、吸収が穏やかになります。また、ごはんをよく噛んで食べると脳に刺激を与え、ゆっくり食べることで満腹感が得られます。新米の季節、めかぶ・納豆と一緒においしい「めぐみ野」を食べて「日本型食生活」で元気に過ごしましょう。



■毎日の食卓に納豆を

納豆は体を作る良質たんぱく質を多く含み、ビタミンB2、ビタミンE、カルシウム、鉄分、食物繊維なども含む栄養豊富な食品です。特に、骨の健康を保つビタミンKを多く含みます。納豆のネバネバは、粘膜の粘液成分ムチンと、旨み成分のグルタミン酸からなるポリグルタミン酸です。伝統的な発酵食品の納豆には、ポリアミンという健康を保つ成分も含まれています。また、女性ホルモンに似た働きを持つ大豆イソフラ

ボン、骨や女性の健康を維持します。「めぐみ野」のあやこがね納豆・すずほのか小粒納豆を毎日の食卓に、そして健康的な食生活を。

■「めぐみ野」めかぶを食べて、代謝アップ

めかぶはワカメの根っこ部分で、カロリーが低く、そのネバネバには食物繊維であるアルギン酸やフコイダンが含まれ、色素のフコキサンチンとともに健康維持に役立つ成分です。また、骨の健康を保つカルシウムも含み、代謝に関わる甲状腺ホルモンをつくるヨウ素が多い食品です。ネバネバ同士で納豆との相性もバツグンで、一緒に食べると栄養もさらにアップ。日本人は古くから海藻を食べて健康を維持してきました。「めぐみ野」湯通しめかぶを食べて、さらに健康増進をめざしましょう。



納豆と相性抜群！めかぶの特徴

■「めぐみ野」志津川湾産湯通しめかぶの特徴

- (1)原料は、宮城県漁協志津川支所の志津川わかめ養殖組合が生産しています。志津川わかめ養殖組合では、肉質が柔らかく、色(緑)がきれいでねばりのあるめかぶができる志津川湾の特性を活かし、めかぶ生産を行なっています。
- (2)わかめ種の選定、漁場での養殖ロープの間隔、1月の間引き作業等で、更にめかぶの品質向上に努めています。その結果、他産地に比べ風味の強いめかぶが生産されています。
- (3)原料のめかぶは、2月～4月頃までに年間の製造分を確保し、生の状態で冷凍して保存しています。90℃のお湯で湯通しし、冷水で冷やしてから水切りを行った後に機械でカットして出荷します。

混ぜるだけ。簡単、美味しい！

めかぶ納豆



【材料(4人分)】

●めかぶ	2パック	●酒	小さじ1
●納豆	2パック	●みりん	小さじ1
●長芋	3cm	●砂糖	小さじ1
●刻みネギ	大さじ3	●しょうゆ	大さじ2
●刻みのり	適量	●練りからし	小さじ1

- ①長芋は皮をむいて1cm角に切る。
- ②大きめのボウルにタレの材料を混ぜ合わせる。
- ③ボウルにめかぶ、納豆を入れ混ぜ合わせ、のり以外の材料も加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、刻みのりをのせる。

「ごはんを中心とした『日本型食生活』とはどのような食生活を示しているのでしょうか？」

食生活の変化により、特に若い世代ではごはんをあまり食べなくなってきたり、脂質の摂取が増え、食事のバランスが偏る傾向が見られます。そこで見直したいのが「日本型食生活」です。「日本型食生活」とはごはんとともに、魚・肉・牛乳・乳製品・野菜・海



宮城大学食産業学部フードビジネス学科
准教授・白川 俊子さん
専門分野：栄養学、食生活、食品衛生学、食の文化、食の安全と健康、食品の栄養機能と生体調節機能に関する研究を行う

藻・豆などを使ったおかず、果物やお茶など組み合わせた、栄養バランスの良い食生活のことです。ごはんは汁にバラエティのあるおかずを組み合わせることで、ごはんの「和食」の基本ともいえます。ごはんは麦や雑穀を加えたり、汁を数種類の具で「具だくさん」にするなど、ちょっとした工夫でさらにおいしく栄養バランスも良くなります。旬の食材を使って季節のおいしさを楽しみながら、和風に限らず幅広い料理で取り入れてみましょう。

「『日本型食生活』を送ることで、体にはどのような効果が見込めるのでしょうか？」

「日本型食生活」のメリットは、ごはんを主食とし、汁とさまざまな食材を組み合わせる「主菜・肉・魚・卵・大豆

などのメインのおかず」「副菜・野菜、きのこ、いも、海藻などのおかず」をそろえて食べると、必要な栄養素がバランスよく摂取でき、健康維持に良いことです。また、ごはんは塩分がなく脂質が少ないので、ごはんを食べると、脂質の摂取割合を抑えやすくなります。野菜、海藻、豆類はビタミン、ミネラル、食物繊維が多い上に低カロリーなので、肥満や生活習慣病の予防になると考えられます。調理の際、だしや旬の新鮮な食材のうまみを生かし、酢や食塩の少ない調味料を使って減塩の工夫をすれば、高血圧の予防にもなります。

「共働きでなかなか実践できないもどかしさを感じている人が、メンバーさんにも多くいらっしゃいます。どの

ように取り入れていけばいいのでしょうか？」

忙しいとごはんは主菜・副菜をそろえて食べるのがむずかしい時もあると思います。その場合は、手作りだけでなく調理済みのお惣菜、冷凍食品やレトルト食品なども利用しながら、上手に組み合わせることも可能です。このことは、実践しやすい形で進められるように、農林水産省により提案されています。「日本型食生活を一食や一日ではなくても、数日から一週間の中でバランスを取っていくことから始めましょう。食生活を見直し、おいしい食事を楽しみながら、健康維持のために栄養バランスの良い「日本型食生活」を実践していきましょう。

みやぎ生協では、1987年から「食生活の改善」を生協の社会的役割と位置づけ、宮城の豊かな食文化づくり、食料自給率の向上を含めた食生活提案運動をすすめてきました。近年は農林水産省が「日本型食生活」を推進することとなり、みやぎ生協でも、ごはんを中心に多様な副菜などを組み合わせた「日本型食生活」をもっと多くのメンバーに普及するための活動をすすめています。今回は、「めぐみ野米を中心とした『日本型食生活』について一緒に考えてみましょう。

食と健康に関する研究を行う、宮城大学食産業学部フードビジネス学科准教授・白川 俊子さんにお話を伺いました。



「ふやそう1回、お米のごはん」 栄養バランスに優れた 日本型食生活で生産者も応援