

実施報告「第5回 健康生活の達人教室」

おいしい信州りんごカフェ
食物繊維が豊富なもち麦を食べて、
美容と健康に
第5回 健康生活の達人教室 「信州の魅力ある地域食材で健康・幸せ生活を」

2.27 WED トーク 17:45-18:45 MIDORI 長野 3F
試食 18:45-19:30 りんごのひろば [長野市南千歳 1-22-6]

もち麦×健康

開催日時: 2019年2月27日(木)17時45分～18時45分 (試食: 18時45分～19時30分)

場所: MIDORI 長野 りんごの広場

実施概要

ホワイトファイバーのPR活動を兼ねたセミナーとして実施し、会場を長野駅に隣接する商業施設のオープンフロアを利用することで、多くのヒトにもち性大麦であるホワイトファイバーを周知する機会とした。セミナーの前半では、ホワイトファイバーの開発状況について、健康に対する効果についての2つの話題提供から始まり、後半は、生活者の目線でもち性大麦を考える機会として、Webマーケティングの視点から見えてきた生活者のもち性大麦に対する疑問点や、もち性大麦を日常の食生活の中に取り入れる工夫についての話題提供と対談と共に参加者に情報提供を行った。また、セミナー後は、これまでのもち麦レシピの紹介を兼ねた試食会を併設した。また、本事業のこれまでの成果をまとめたパンフレット(平成30年度作成)の配布い、ホワイトファイバーのPR活動を行った。

プログラム:

【講演】17:45～18:45

『もち麦って何?～ホワイトファイバー開発秘話～』 田淵秀樹 (長野県農業試験場育種部)

『もち麦の良さとは。～もち麦を健康科学～』 日高宏哉 (信州大学学術研究院保健学系)

『もち麦(大麦)と生活者をつなぐ～はくばくウェブサイト「おいしい大麦研究所」からみた視線～』

大崎優、高橋裕子 (株式会社 CONCENT)

『対談: もち麦をもっと沢山の地域の人に…。』

横山タカ子 (料理評論家)、大崎優、高橋裕子 (株式会社 CONCENT)

【試食】18:45～19:30

『もち麦体験～食べてみませんか?～』 曾根千智（フードデザイン担当）

配布物：

・もち麦パンフレット(2018年度版) ・もち麦レシピ

参加者数： 64名

当日の様子：

第5回健康生活の達人教室は、長野県農政部マーケティング室「おいしい信州ふード」が展開する「おいしい信州ふードカフェ」と協働して実施した。当日は、もち麦に関する情報を知る「講演」と、もち麦をもっと沢山の地域の人々に使ってもらおうことを考える「対談」、もち麦を体感する「試食」の3つのセッションで構成した。

●講演/対談

もち麦に関する情報を知る「講演」では、『もち麦って何?～ホワイトファイバー開発秘話～』というテーマで、長野県農業試験場育種部 田淵秀樹氏より、長野県が開発したもち性大麦「ホワイトファイバー」の特徴、開発に至るまでの過程、作付け状況などの情報が提供され、特に食物繊維（β-グルカン）が一般的な大麦の1.5～2倍含まれていることや、長野県内では松本地域を中心に栽培が行われていることが紹介された。

次に、『もち麦の良さは。～もち麦を健康科学～』として、信州大学学術研究院保健学系 日高宏哉氏より、ホワイトファイバーを用いた摂食試験結果からみた健康に対する影響についての情報が提供され、もち麦を継続的に食べること（摂食試験では12週間）で、総コレステロール値の低下や、腸内フローラ（善玉菌）の増加が認められることが報告された。また、プロジェクト内で実施した「お通じ日記」についてのコメントもあり、「便秘がち」の方の便秘の改善効果が見られることも述べられた。また、継続的に食べ続けていくことが大切であることについて、参加者と意見交換が行われた。

講演の最後は、『もち麦（大麦）と生活者をつなぐ』というテーマで、株式会社 CONCENT の大崎優氏、高橋裕子氏から、メディアの視点から、はくばく社のウェブサイト「おいしい大麦研究所」の制作過程で見えてきた生活者の目線について語られた。このサイトは、製品情報を紹介するページではなく、生活者と共にワークショップを行いながらサイトを制作することで、生活者が大麦について知りたい/欲しい/困っている情報を掲載し、大麦を身近に感じてもらうことを目的に制作したことなどが語られた。その中で、もち麦の炊き方（調理方法）についての情報が不足していることがわかったこと、生活者においては、良いものを食べて吸収することよりも悪いものを排出したいと思っているということから、「カラダ浄化」というキーワードが生まれ、「食べるからだメンテナンス」というページにつながったことなどが紹介された。

『もち麦をもっと沢山の地域の人に…。』をテーマにした、横山タカ子氏（料理評論家）と大崎優氏、高橋裕子氏（株式会社 CONCENT）らとの対談企画においては、まず、横山タカ子氏から、地域の食文化取り入れたレシピ「オードブル風やたら」と「もち麦しょう油糍」が紹介され、その後、もち麦を地域の人々の沢山の使ってもらおうための工夫や着眼点についての話が進んだ。もち麦が特別な食材ではなく、日常の食生活に取り込まれることが大切であることを中心に話題が展開し、そのため

の普通のレシピの中にもち麦を取り入れること/取り入れ易さや、大麦と納豆を一緒に摂るとその効果UPする「シンバイオティクス」という食べ方などが紹介された。最後に、横山タカ子氏から

●試食

全部で8種類のもち麦入りのメニューを作り、参加者の皆さんともち麦の食感/美味しさを体感した。

(以下、当日のメニュー)

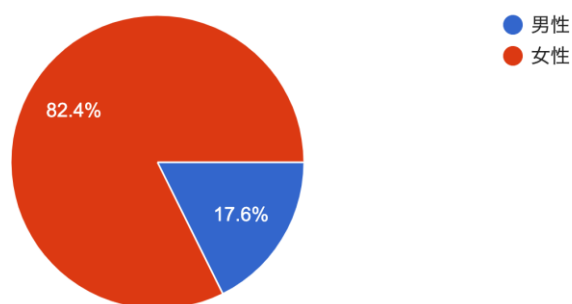
- ・もち麦入り温サラダ：れんこん、えのき、舞茸、せり、鯖の味噌煮、茹でたもち麦
- ・もち麦入りサラダ：金柑、芽キャベツ、パプリカ、トマト、ほうれん草、にんじンドレッシング和え、茹でたもち麦
- ・もち麦入りコロッケ：じゃがいも、合い挽き肉、茹でたもち麦
- ・もち麦入りミネストローネ：ベーコン、にんじん、たまねぎ、トマト缶、オレガノ、茹でたもち麦
- ・もち麦入りおにぎり（あおのり）：青のり、あげ玉（天かす）、めんつゆ、もち麦ご飯
- ・もち麦入りおにぎり（梅）：梅、カツオ、ゴマ、もち麦ご飯
- ・もち麦入り甘酒：酒粕、茹でたもち麦
- ・そのまんまもち麦：茹でたもち麦



主なアンケート結果：回答数 54 件（回収率：84%）

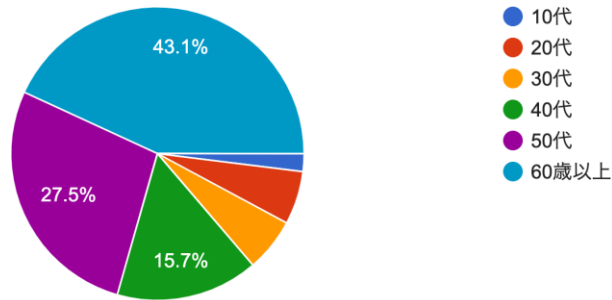
Q1.性別

51 件の回答



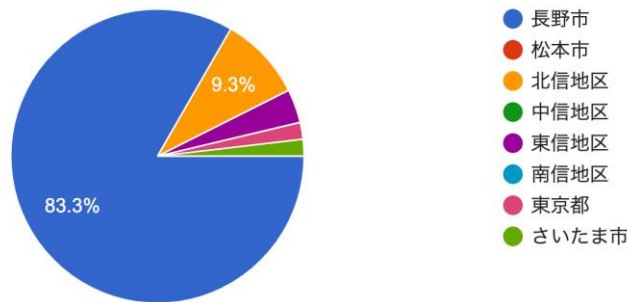
Q2.年齢

51 件の回答



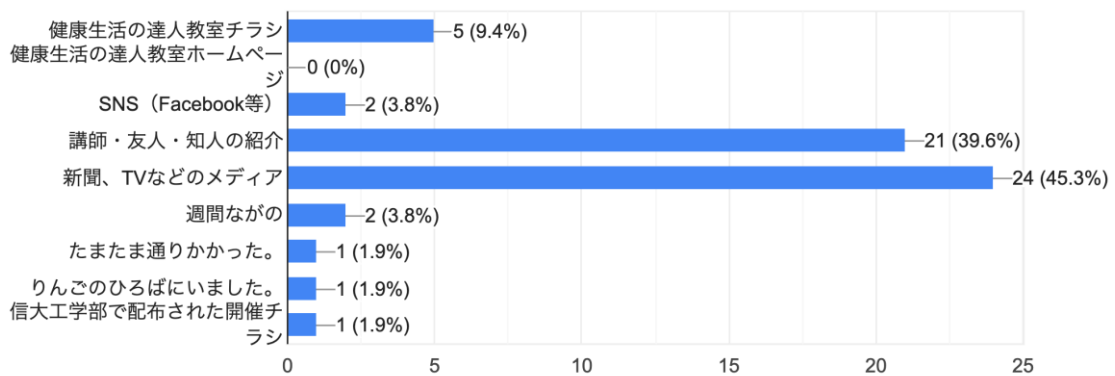
Q3.お住まいの地方

54 件の回答



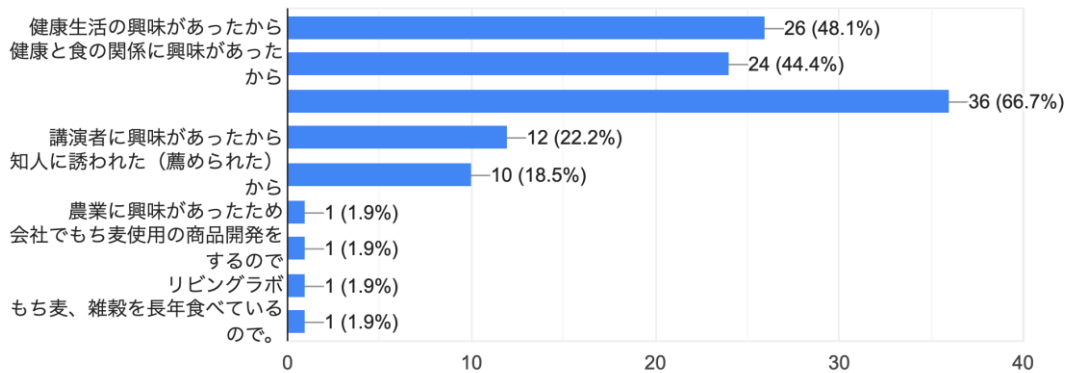
Q4健康生活の達人教室について、以下の質問にお答えください

53 件の回答



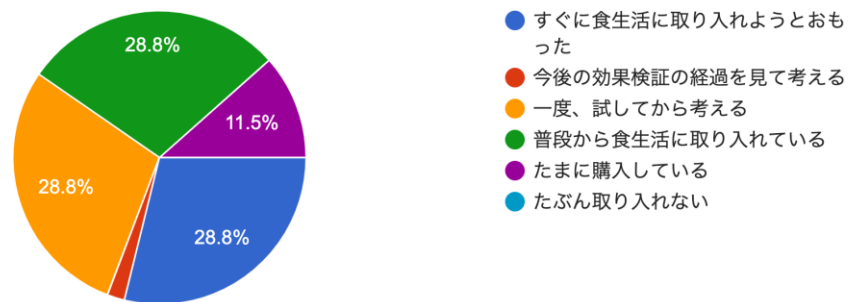
Q5.参加しようと思った理由をお答えください。（複数回答可）

54 件の回答



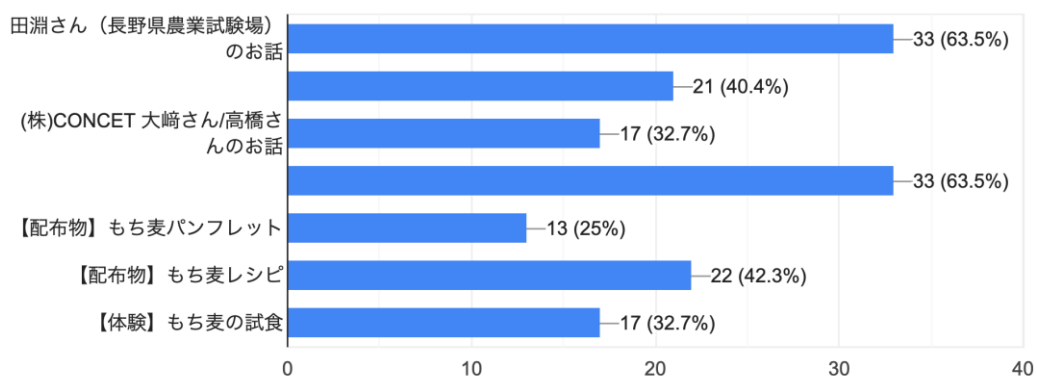
Q6ホワイトファイバー（もちせい大麦...象をお答えください（1つのみ回答）

51 件の回答



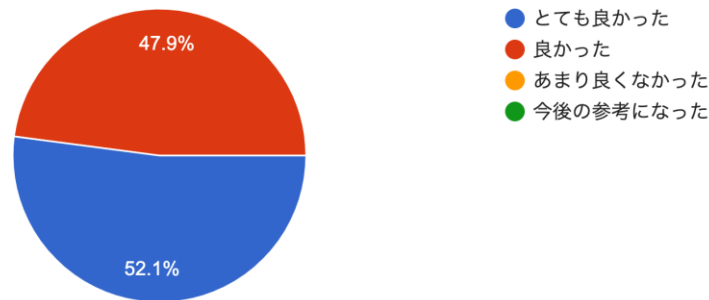
Q7.興味を持った講演／企画あどれで...までお答えください。（複数回答可）

52 件の回答



Q8.本日の教室内容の満足度についてお答えください。

48 件の回答



Q9.「食」または「健康」について、普段から気をつけていること、または、取り組まれていることがあればご記入ください。

34 件の回答

カロリーよりも糖質の摂取に気をつけています。

野菜、朝ごはん

野菜中心に食する。朝、白湯を起き抜けに飲む。三度必ず食事する。何割いれてどの様な期間を続ければ、そのくらい効果があるのか、はっきり示して下さいと皆さん興味をもってすすんで取り入れていくと思ったりします。

腸活。取る油に気をつけています。(オリーブ油、米油、アマニ油など)

朝ご飯はきちんと食べる

塩分控えめにする。もち麦に興味があったので、知るタイミングがあって良かった。販売もあればなお良かった。

発酵食品を多く取るように心がけている

野菜を多めに食べている。もち麦、押し麦をご飯を炊くときに時々入れている。(週 1 回くらい)

野菜を毎食食べる

添加物

体を動かすこと

食物繊維をなるべく多く取ろうと思っている

できるだけ歩く。夜中に食べない。

量

野菜を多く取り入れる。発酵食品も。外食を控える。

栄養素をまんべんなく摂取する。食物繊維を意識して取る、(水溶性、不溶性)。歩く。睡眠を十分にとる。呼吸法。

地域で取れた食材で旬のものを取り入れるようにしている。自分で栽培したもの、野菜、豆、小麦などを食している。

当たり前ですが、必ず、野菜のサラダを毎食取り入れています。

老人ですが、もう少し元気でいたいから。80 歳です。

食べ始めて 2 ヶ月になります。

量が少なすぎる。

スポーツを継続する。食事は濃い味を控える。

腸内環境を整える様にしている。

麦、豆、雑穀をいれてご飯を炊く。

食事の時、野菜を先に食べられるようにしています。

砂糖、小麦粉の摂取を控える。ジョギングで適度な運動を続ける。白米ではなく、玄米を食べる。

コレステロールが高いので、食から気をつけていますが、もち麦、是非、食してみたいと思いました。

雑穀ご飯を昼のお弁当にしている。

もち麦を常食してから1年越になります。白米のみの食事に何か物足りないように思います。麦の味に慣れたのか
もしれません。

サプリメントを取っている。水(浄水器)に気をつけている。

ごはんにまぜて食べている。茹でて汁にいれて食べている。

バランスの良い食事を心がけている。

減塩、炭水化物は少なめに。タンパク質はきちんととること、ヨーグルトは毎日。筋肉を付けるためにできるだけ運動
するようにしている。

糖尿、コレステロール

Q10. 「食」または「健康」以外のテーマで、普段から疑問や気になっていること、解決したいなと思うこと、または、取り組まれていることがあればご記入ください。 信州リビング・ラボでは、健康長寿、防災減災や医療介護に関するものづくりなど、身近なテーマに対して、みなさまと一緒に取り組みたいと考えています。

16件の回答

日本産のもち麦がまだ少ないとのことですが、外国産のもち麦は品質的に大丈夫なんでしょうか？

膝が悪いので水中歩行をする・できる範囲でヨガに行ったりしている。

老人(両親)の今後の健康と看護

防災用品で普段から持っていたら良いモノは何ですか？(通勤カバンの中に入れておくと良いモノ)

外食時、年齢的に普通の量が食べられません。美味しくて年齢にあった量の食事が出来ればと常に思っています。

地域での活動を地域の人達で活発にやっていきたい

水、市の水道

子育てについての学び、実践。パパママ講座(こども広場との協働 etc)

ウォーキングを続けていますが、どのくらい歩けたらと思っています。1時間以上ですが。

朝、早く起きれないので、そんなに朝ご飯が食べれていない。

70歳を目前にして、健康の次に「生活」の事が気になります。生涯現役で仕事を続けながら、健康な生活を送って行くにはどうすれば良いのか。

元気で長生きしたい

アンガーマネジメントについて勉強したいです。

コミュニケーション、能力向上

体重を減らしたい。

全粒粉