

あずきで健康

ハッピー生活

現状と課題

現状

- ・平田の人は平田で小豆を生産されていることと知っている人が少ない。

課題

小豆の良いところと詳しく知ってもらう
平田で小豆が生産されていることと
認知してもらう。

小豆の効果

- ・ 便秘解消効果
- ・ 生活習慣病の予防・改善
- ・ 疲労回復効果
- ・ 小豆は他の豆に比べモリブデンが多いので造血作用、貧血防止ができる。

あずきを食べると **ポリフェノール**や

タンパク質 を多く摂取できる

・ **ポリフェノール**

紫外線から細胞を守り、
強い抗酸化作用で、
がんや動脈硬化な
どの原因とされる体
内の活性酸素を除
去することができる。

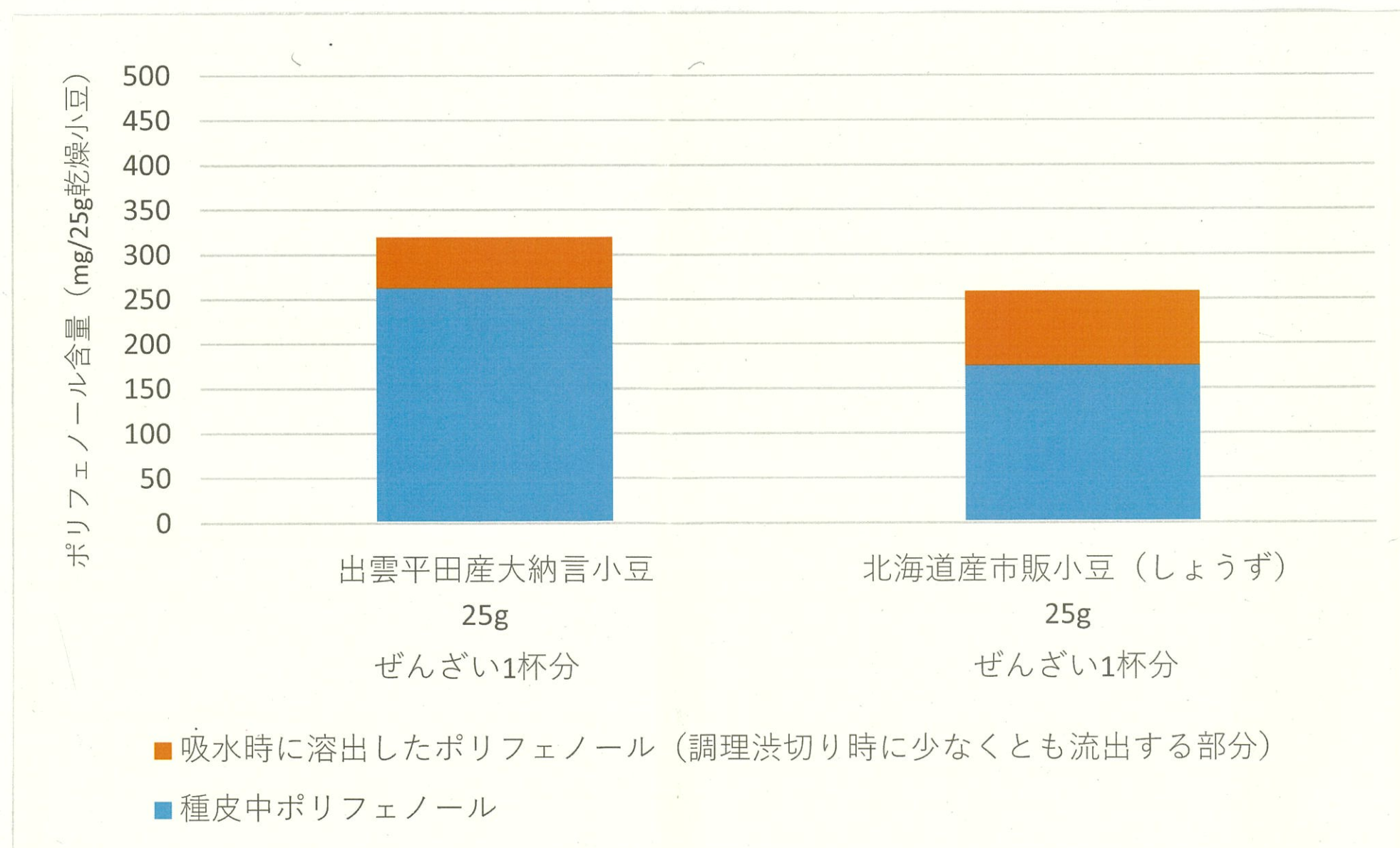
・ **タンパク質**

タンパク質は人が生きて
いく上で必ず必要な
栄養素の1つです。
あずきには肉類と同じ
くらいタンパク質
がある。

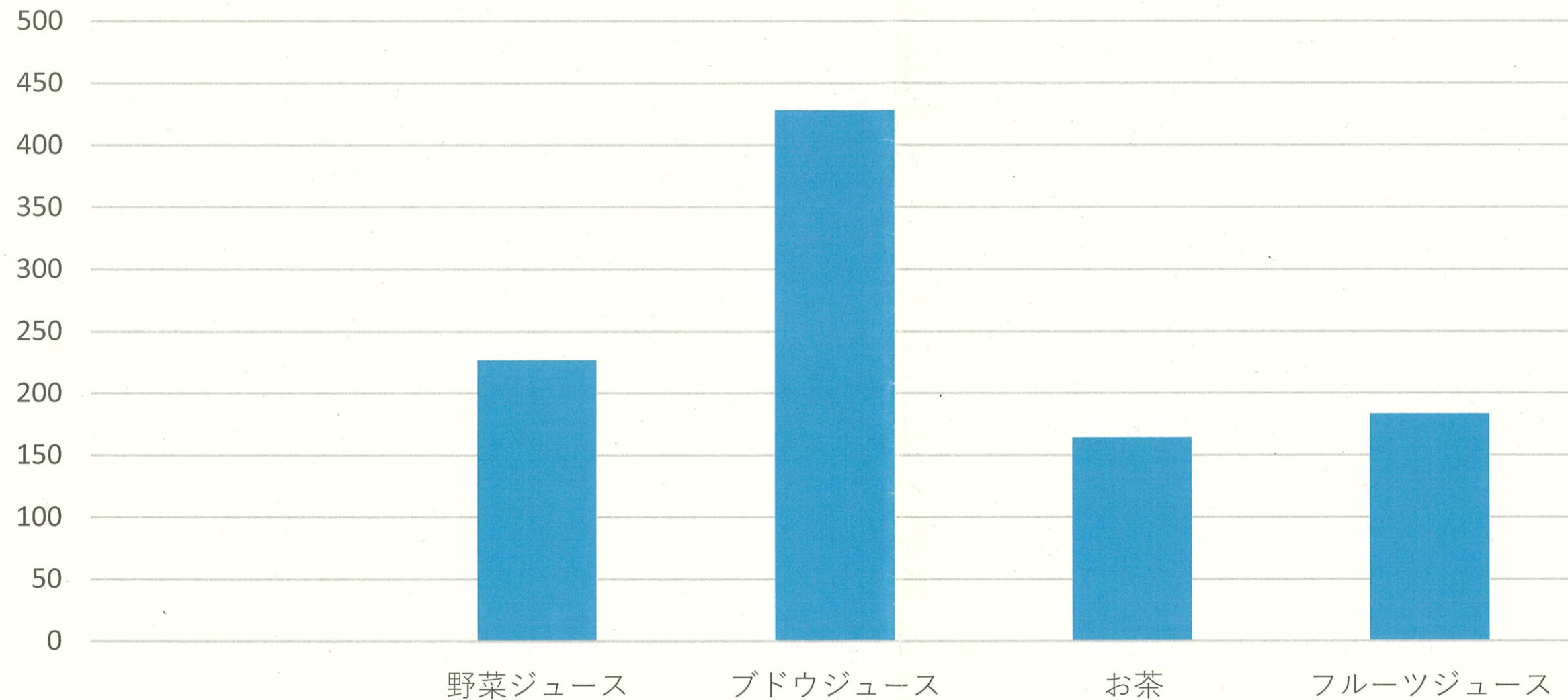
ポリフェノール含量

ポリフェノール含量 (mg/25g乾燥小豆)		
	種皮中ポリフェノール	吸水時に溶出したポリフェノール (調理渋切り時に少なくとも流出する部分)
出雲平田産	262.11	57.37
北海道産	175.11	83.39

標準偏差		
(抽出・測定時の誤差 (測定時のばらつき・ブレ幅))		
	種皮	吸水時溶出
出雲平田産大納言小	27.74	0.64
北海道産市販小豆 (しょうず)	5.49	0.99



200ml中のポリフェノール含量 (mg/200ml)



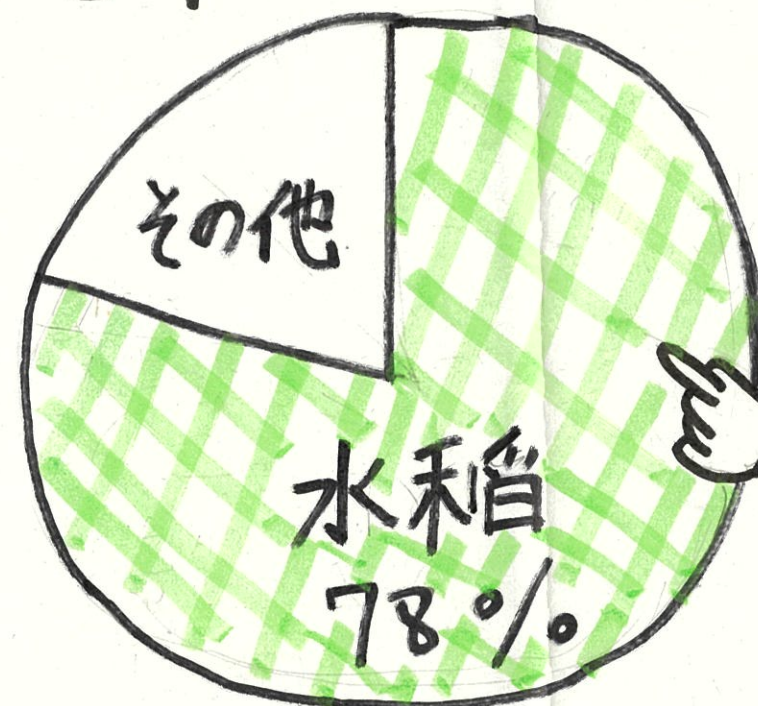
■ 200ml中のポリフェノール含量 (mg/200ml)

小豆の栽培を

推進するために

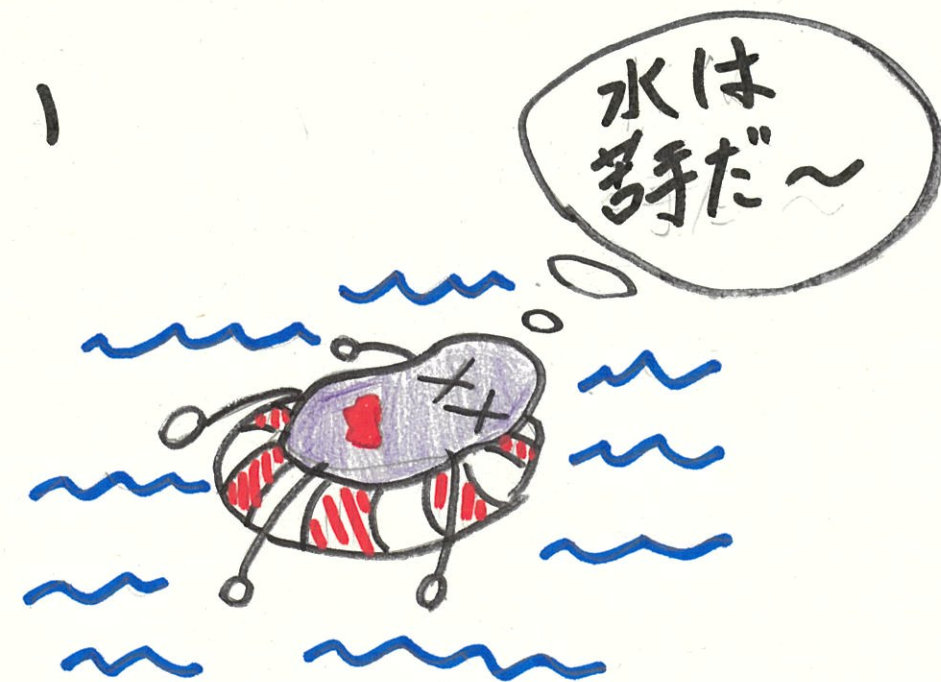
平田地域の現状・課題

現状。水稻を中心とした水田の土地利用型農業



こんなに
多いんだ！

課題。水はけが悪く、過湿を嫌う小豆の栽培に向かない



出雲のあずき栽培



出雲は

水はけ○ but 湿害⑨

↓
県がしてること



○ 区画整理によるほ場の区画化

生産量⑨

○ 排水改良



安定した
収穫量

あずきの栽培面積の拡大

あずきの実馬喰

テーマ

あずきの生育に対する湿害の影響

→ 湿害に対しての対策が立てれる?!

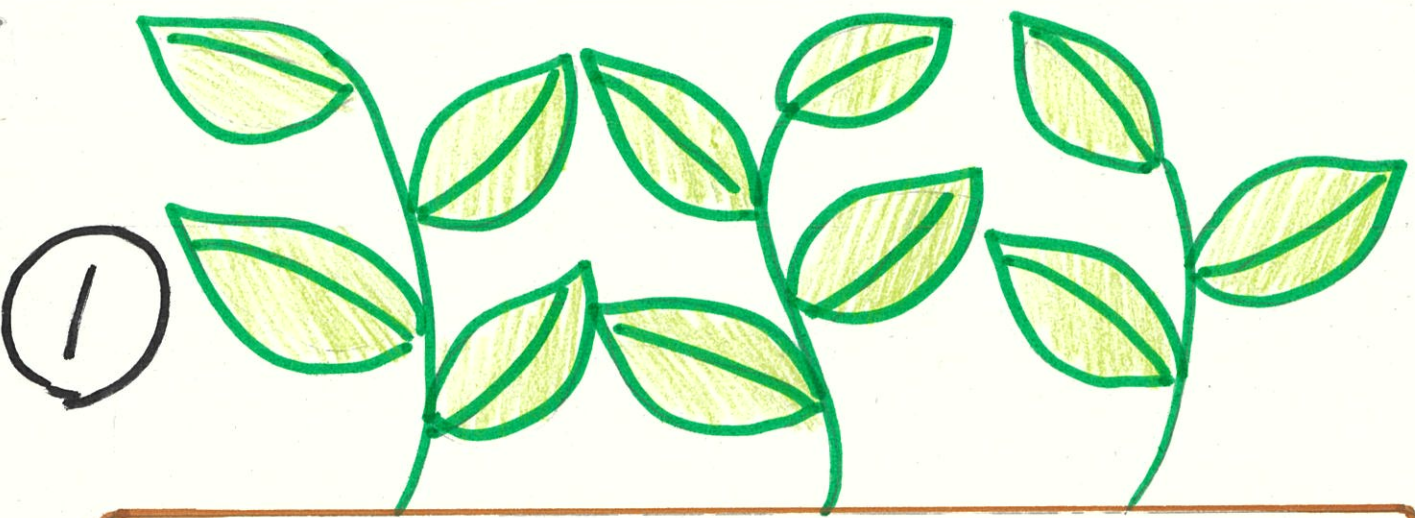
あずきが育つ

実馬喰をする

湿害は発生する?

発生しない?

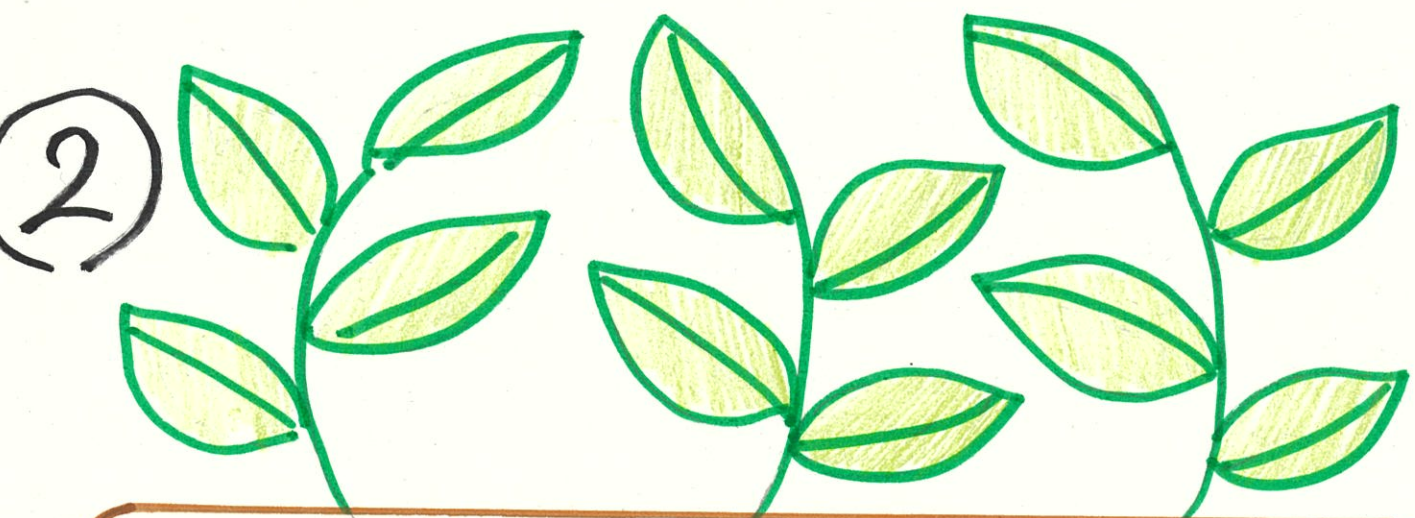
→ 質量を調べる



普通



きりふきで葉の表面を濡らす



ビニール袋をかぶせる



ビニール袋をかぶせ
きりふきで葉の表面を濡らす

生産場での実馬更

あずき畑

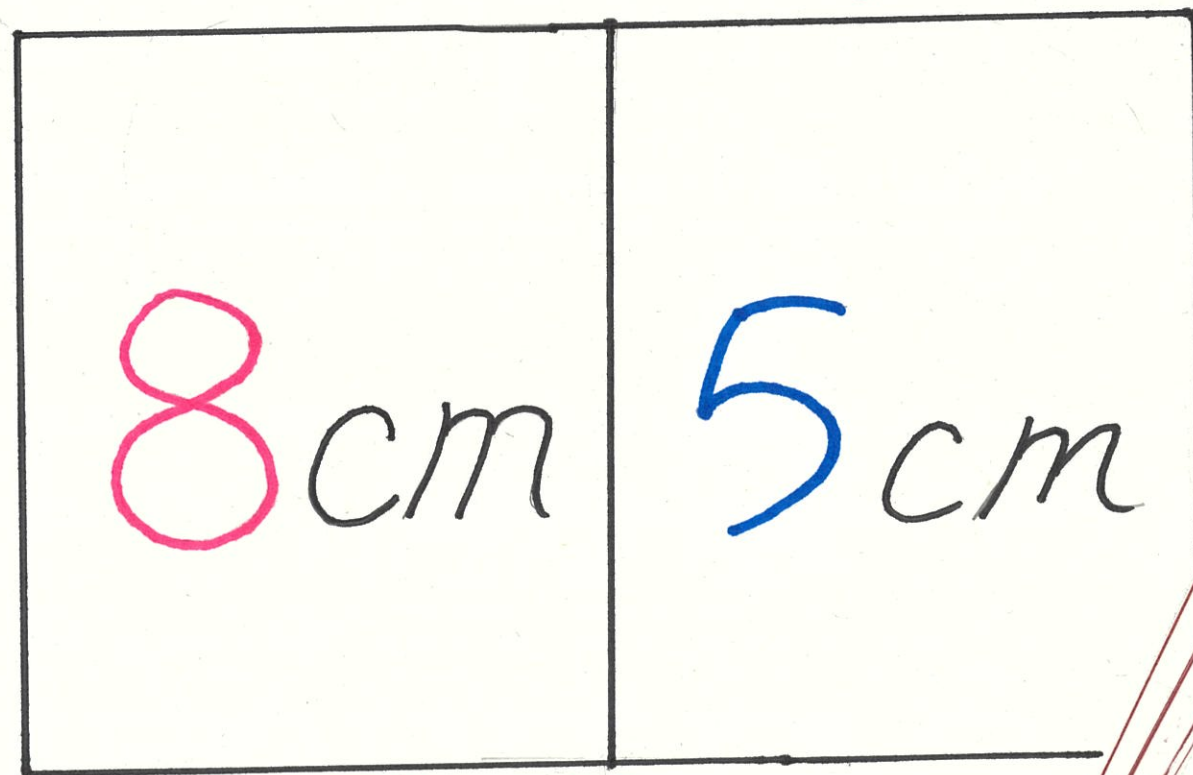


あずきを植える
深さを変えると
発芽にどう影響する?

予想

8cmが~~発芽~~
が遅い?

結果



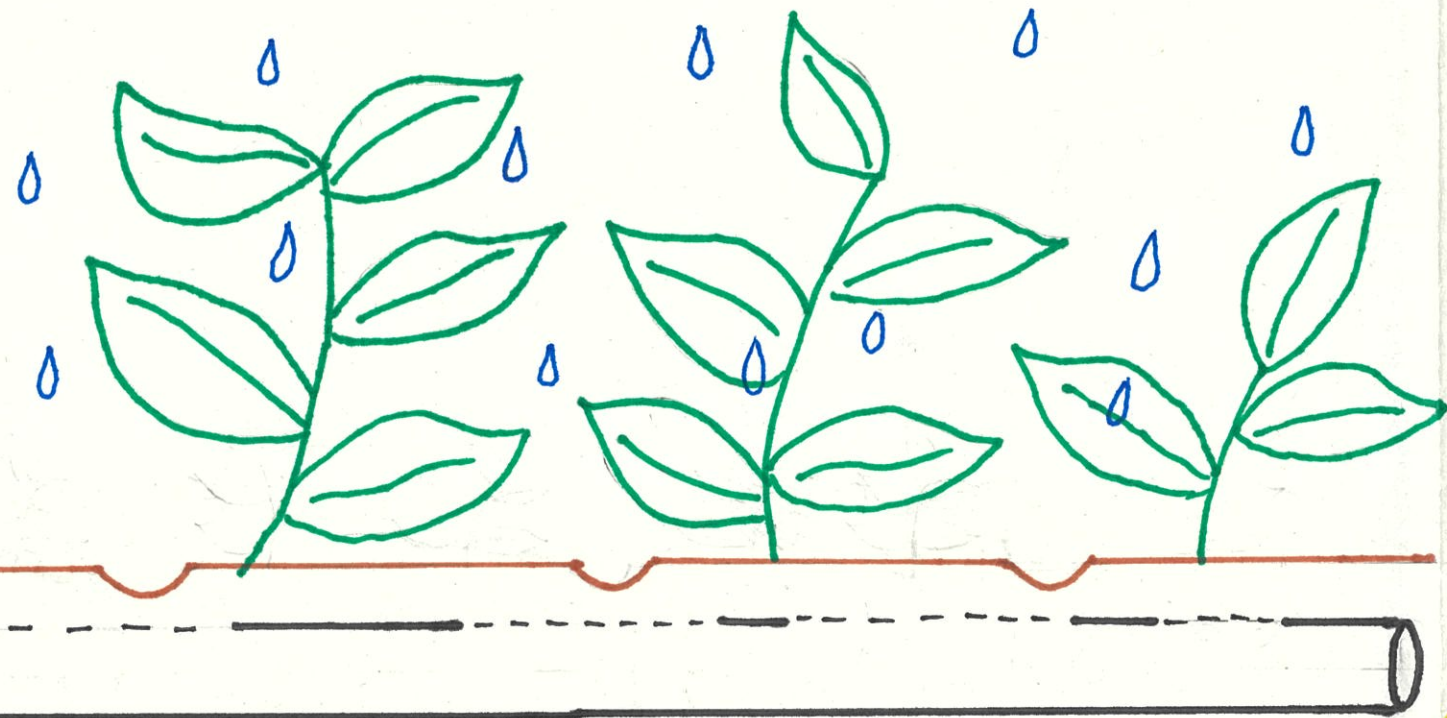
割りばしを使
いました!

5cm

8cm

8cmでも5cmでも
あずきの~~発芽~~生育
に変化はない!

はいかん工事



これによって**湿害**
に弱い**あずき**を
守ることが出来る!

↓
雨水は素早く外に!



水がすぐに

外に出て
うれしい!



Question

1 あずきは約何品種でしょう?

a. 25

b. 50

c. 100

2 北海道のあずきの生産量は何%でしょう?

a. 30%

b. 60%

c. 90%

感想

- 。「小豆の栽培を推進するため」に僕たちが
できたことはほとんど無かったが、
小豆について知ることができ、地域の
活性化の課題に対して理解が深まった。
- 。農家さんの仕事の大変さが分かった。

まとめ

- 。あずきには健康を増進する効果がある。
- 。平田産のあずきの方が北海道産のあずきよりもポリフェノール量が多い。