



菊芋の花

大竹地域産業振興センター

# 6次産業化(菊芋)への取り組み

## 大竹の産業の未来のために!



栗谷町の農園で収穫した「菊芋」

### 菊芋の主な栄養素と働き

※「旬の食材百科」ホームページより

#### ① 菊芋に含まれる「イヌリン」

生の菊芋には15%前後のイヌリンが含まれるとされています。このイヌリンは消化によってオリゴ糖の一種キウイモオリゴ糖(イヌロオリゴ糖)となり、血糖値の異常によっておこる糖尿病などに良い影響を与えるとされています。

#### ② 低カロリーの健康食材

菊芋はデンプンをあまり含まないため芋でありながらカロリーが低く、ジャガイモの半分以下のカロリーしかありません。

#### ③ カリウムは筋肉にとっても欠かせないミネラル

菊芋には沢山のカリウムが含まれています。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また長時間の運動による筋肉の痙攣(けいれん)などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

#### 参加事業者

- ・(有) なか川
- ・くば漁業協同組合
- ・三國酢造(株)
- ・小川農園
- ・(有) 吉岡企画
- ・ハンドメイキング
- ・(同) 大竹特産ゆめ倶楽部
- ・くらかけ果菜園

### イヌリンの主な効果



#### ① 腸内環境を改善し、便秘解消

イヌリンは腸内でビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌のエサとなり、善玉菌だけを増やして悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を改善します。これにより、排便の量や回数が増え、便秘解消に役立ちます。

#### ② ミネラルの吸収を促進する

善玉菌の作用でイヌリンが酵酵すると、短鎖脂肪酸という有機酸の一種が生み出されます。短鎖脂肪酸は、腸の蠕動運動(腸が内容物を肛門の方へ送る動き)を活性化させるほか、免疫機能の調整、腸内を弱酸性に保ち有害な菌の増殖を抑える働きなどがあり、腸内環境改善のカギとなる物質です。

腸管におけるカルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラルの吸収を促進する作用もあり、カルシウムの吸収効率が高まることで骨量や骨密度が増加します。

#### ③ 血液中の余分な中性脂肪を減らす

イヌリンは、余分な中性脂肪やコレステロールを吸着して体外への排出を促します。これにより、血中の中性脂肪やコレステロールの減少や肝臓に蓄積した脂肪を減らす効果が期待できます。



#### ④ 食後の血糖値の上昇を抑える

イヌリンは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンと同じような働きがあり、「天然のインスリン」とも呼ばれています。小腸での糖の吸収を抑えるほか、インスリンの分泌を促すGLP-1という消化管ホルモンの分泌を促して、食後の血糖値の上昇を抑えます。イヌリンの最大のメリットは、副作用がないことです。



菊芋の花



## 菊芋研究グループ参加事業者

### ① (有)なか川 ☎0827-57-7257



麺一筋70年。麺がおいしいと評判の「瀬戸内麺工房なか川」一昼夜冷風乾燥後、じっくり作る熟成半生シリーズ「広島ラーメン」「辛辛つけ麺」「汁なし担担麺」は広島土産として定着！大竹産の「菊芋」で作る、手揚げ素朴菓子「きくいも花林」も大人気です。

### ⑤ (有)吉岡企画 ☎0827-53-7300



大竹市栗谷町で休耕田を貸りれんげを育て、日本蜜蜂と西洋蜜蜂の養蜂をしています。道の駅やひろしま夢ぶらざ等で百花蜜、はちみつで作ったジャムを販売！  
養蜂の畑ではこんにやく芋や野菜を育て、菊芋こんにやく、沢庵等の販売もしています。

### ② くば漁業協同組合 ☎0827-57-7034



毎月第3土曜日開催おたけ水産GOGO市。大人気の焼きアナゴと地物鮮魚の直売。ここでしか食べられない「98-BURGUR」や小学生が考案した新商品「kubaフィッシュナゲット」も販売。食べながら玖波漁港の景色を楽しんで下さい。

### ⑥ ハンドメイキング ☎0827-53-0345



燻製を作り始めて十数年、今では各地で燻製作りの講習会を開催したり、市内のイベントでは大竹特産ゆめ倶楽部の一員として石焼き芋や焼き椎茸の販売、各種燻製も提供しています。6次産業化への取り組みに参加し、新商品の開発を行っております。

### ③ 三國酢造(株) ☎0827-52-2660



廃藩置県前の安芸の国、周防の国、石見の国の三つの国の境になることから三国一の酢に！との願いを込めて「三國酢」と名付けた。原酢にこだわり「臭みがなく、まろやか」が特徴。創業以来変わらぬ自然な味わいを今後も大切に守り貫いていきます。

### ⑦ (同) 大竹特産ゆめ倶楽部 ☎0827-56-0666



平成22年、異業種の会社代表者で立ち上げ、自社で栽培した作物を使って、「ラー油・生七味・佃煮」を商品化しました。生七味は少量添えるだけでおいしさがアップする万能調味料として支持され、平成27年「ニコリーナ大賞」を受賞しました。

### ④ 小川農園 ☎090-3376-6115



大竹市栗谷町、三倉岳の麓でにんじん・ペビーリーフ・ピーツなどの野菜やハーブを栽培しています。6次産業化への取り組みに参加させていただき、菊芋茶とブレンド茶の製造・販売をスタートしました。クセがなく飲みやすいお茶になりました!!

### ⑧ くらかけ果菜園 ☎0827-35-4316



「ジャムと言う名のフルーツ」自家栽培の作物で甘さを控えフルーツの美味しさを活かした手づくりジャムです。ヨーグルトに添えて、ソースやドレッシング等にもお使い下さい。また、新しく菊芋を使ったジャムも作り始めました。

### 菊芋パワー①

#### 食物繊維のパワーでキレイをサポート

「余分な糖質、コレステロール、脂質、塩分などを包み込み、お掃除しながらそのまま排出、甘いものや脂っぽい食べ物を我慢せずにスリムなボディづくりをサポートします。」

### 菊芋パワー②

#### 甘いもの我慢しないで糖質コントロール!

「糖質や脂肪制限のかかっている方の食事をサポート、過剰な吸収を包み込むことで急激な上昇を穏やかにします。」

### 菊芋パワー③

#### 気になるぽっこりお腹も対策に!

「毎朝スッキリ！水溶性の食物繊維がづらいぽっこりお腹をサポートします。」

### 菊芋パワー④

#### 腸内の善玉菌をもっと元気に!

「菊芋の主成分イヌリンはダイエット効果の高い天然のオリゴ糖の一種、腸内で分解され、フラクトオリゴ糖となってビフィズス菌のエサになり善玉菌を増やす働きをしてくれます。」

#### クワイモ調理のポイント

煮物、炒め物、揚げ物、生でもOK。ゴボウの風味と、ジャガイモに近い食感です。イヌリンは熱には強いので、通常の料理であれば影響ありません。

□食感が特徴的なので、あまり煮込まず食感を残すのもあり。

□皮をむかずに、そのまま調理

クワイモの皮は薄く、味もありません。水洗いして、そのまま切るだけでOKです。生で食べる時も皮つきで大丈夫です。

□余りは袋の中で新聞紙でくるみ冷蔵

クワイモには水分が多く含まれています。保存の際は、水滴でカビないように新聞紙にくるみ、そのまま袋に入れて冷蔵しましょう。1ヶ月以上保存することも可能です。