

差出人: 地域連携課 共有 <hkd-as-chiikirenkei@ki.mlit.go.jp>
送信日時: 2025年9月9日火曜日 13:09
件名: 【旭川開発建設部】道北地域づくり通信<第18号>
添付ファイル: 『けんぶち産キヌア』チラシ.pdf; デジタルスタンプラリー『ジオクエスト』チラシ.pdf

////////////////////////////////////

道北地域づくり通信 <第18号>

～共に創る、道北の未来～

////////////////////////////////////

※本メールは、これまでに名刺交換させて頂いた方、道北地域づくりワーク
ショップ・交流会にご参加いただいた方、道北地域づくり共創応援企業・
団体のみなさまに BCC 送信しています
※各関係者様に情報展開して頂きますと幸いです

みなさま、こんにちは
道北地域づくり通信事務局の 旭川開発建設部 地域連携課です。

今回お届けする内容は、

1. 『けんぶち産キヌア』のご紹介
 2. デジタルスタンプラリー『ジオクエスト』のご案内
- です。

1. 『けんぶち産キヌア』のご紹介

剣淵町では、栄養価の高さから"スーパーフード"として注目される「キヌア」
の安心・安全な国内生産が進められています！

「けんぶち産キヌア」は、独特の苦み成分であるサポニンが洗浄処理されて
いるため、家庭で洗う必要がなく、そのまま調理することができます。

剣淵商工会（けんぶち産キヌア推進委員会）が発行している別添チラシでは
キヌアの栄養素や剣淵町とキヌアのストーリーなどが記載されておりますので
ぜひご覧ください。

また、けんぶち VIVA マルシェでは、キヌアの食べ方やどのように日常の食
卓に取り入れているのかなど、キヌアの魅力を発信する”けんぶち産キヌア
アンバサダー”が募集されています。

「けんぶち産キヌア」にご興味のある方はぜひご確認ください！

▼詳細については、下記 HP をご確認ください。

<<https://vivamarche.com/quinoa/>>けんぶち VIVA マルシェ HP

2. デジタルスタンプラリー『ジオクエスト』のご案内

大雪山カムイミンタラジオパーク構想推進協議会から、1市7町のおすすめスポットを巡るデジタルスタンプラリー『ジオクエスト』の情報をいただきましたのでご案内いたします。

今も熱い息吹をあげる火山、豊かな命を育む大地、1億年前の記憶を刻む深い谷。大自然と地球のふしぎがつまった本構想エリアの見どころを巡りながら、デジタルスタンプを集めて、この地域の魅力を発見できる企画となっております！

獲得スタンプ数に応じて、各地の特産品が当たるチャンスもありますので、ご関心のある方はぜひご覧になってみてください。

▼詳細については、下記 HP をご確認ください。

<<https://daisetsuzan-kamuyminatar-geopark.jp/news/2025-9-1-11-24/>>
大雪山カムイミンタラジオパーク構想 HP

それでは、どうぞよろしくお願いいたします。

宛先追加、配信停止をご希望の方は事務局

(Email : hkd-as-chiikirenkei@ki.mlit.go.jp) までご連絡ください。

—MLIT

(送信元) 道北地域づくり通信 編集長

■事務局 国土交通省 旭川開発建設部 地域連携課

〒078-8513 旭川市宮前1条3丁目3番15号

TEL : 0166-32-3079 (ダイヤルイン)

Email : hkd-as-chiikirenkei@ki.mlit.go.jp

共に北海道の未来を創る ～第9期北海道総合開発計画～

<http://www.hkd.mlit.go.jp/ky/ki/keikaku/u23dsn0000000fqs.html>

キヌアの栄養価～白米との比較 Nutritional value of quinoa - comparison with white rice.

たんぱく質
約 **1.8 倍**

体を作るのに必要。
エネルギー源となる。

n-3系脂肪酸
約 **19 倍**

皮膚の健康維持を
助ける。

食物繊維
約 **12.4 倍**

便秘予防、便通を整
える。

亜鉛
約 **2 倍**

味覚を正常に保ち、
たんぱく質の代謝な
どを助ける。

カリウム
約 **6.5 倍**

正常な血圧を保つ
のに必要。

カルシウム
約 **9.2 倍**

骨や歯の形成に
必要。

鉄
約 **5.4 倍**

貧血予防。

銅
約 **2.1 倍**

貧血予防、骨を丈
夫にする。

マグネシウム
約 **7.8 倍**

骨や歯の形成に必
要。血液循環を正
常に保つのに必要。

ナイアシン
約 **1.5 倍**

皮膚や粘膜の健康
維持を助ける。

パントテン酸
約 **1.4 倍**

皮膚や粘膜の健康
維持を助ける。

※日本食品標準成分表2020年
度版八訂よりキヌア、精白米(う
るち米)を参考に作成。
(100gあたりの比較)

ビオチン
約 **16.4 倍**

皮膚や粘膜の健康
維持を助ける。

ビタミンB1
約 **5.6 倍**

炭水化物からのエ
ネルギー産生と皮
膚や粘膜の健康維
持を助ける。

ビタミンB2
約 **12 倍**

皮膚や粘膜の健康
維持を助ける。

ビタミンB6
約 **3.3 倍**

たんぱく質からの
エネルギー産生と
皮膚や粘膜の健康
維持を助ける。

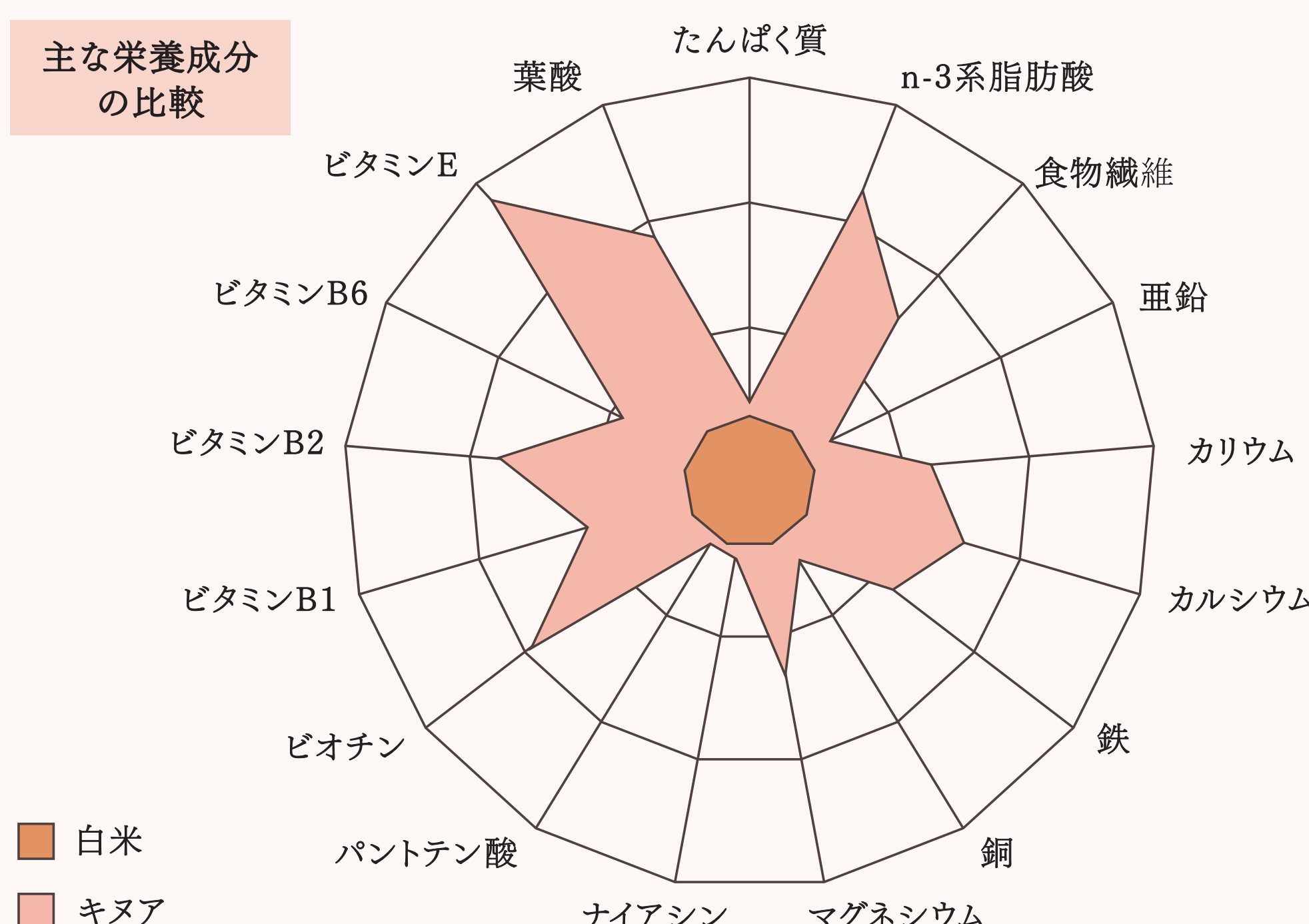
ビタミンE
約 **26 倍**

抗酸化作用により
体内の脂質を酸化
から守り、細胞の健
康維持を助ける。

葉酸
約 **15.8 倍**

赤血球の形成を助
ける。胎児の正常な
発育に寄与する。

主な栄養成分
の比較



■ 白米
■ キヌア

ヒスチジン
約 **2.2 倍**

乳幼児の成長に
必要。

イソロイシン
約 **1.9 倍**

筋タンパクの主要構
成アミノ酸で筋肉で
代謝され、運動エネ
ルギーとして利用。

ロイシン
約 **1.6 倍**

筋タンパクの主要構
成アミノ酸で筋肉で
代謝され、運動エネ
ルギーとして利用。

※日本食品標準成分表2020年
度版八訂よりキヌア、精白米(う
るち米)を参考に作成。
(100gあたりの比較)

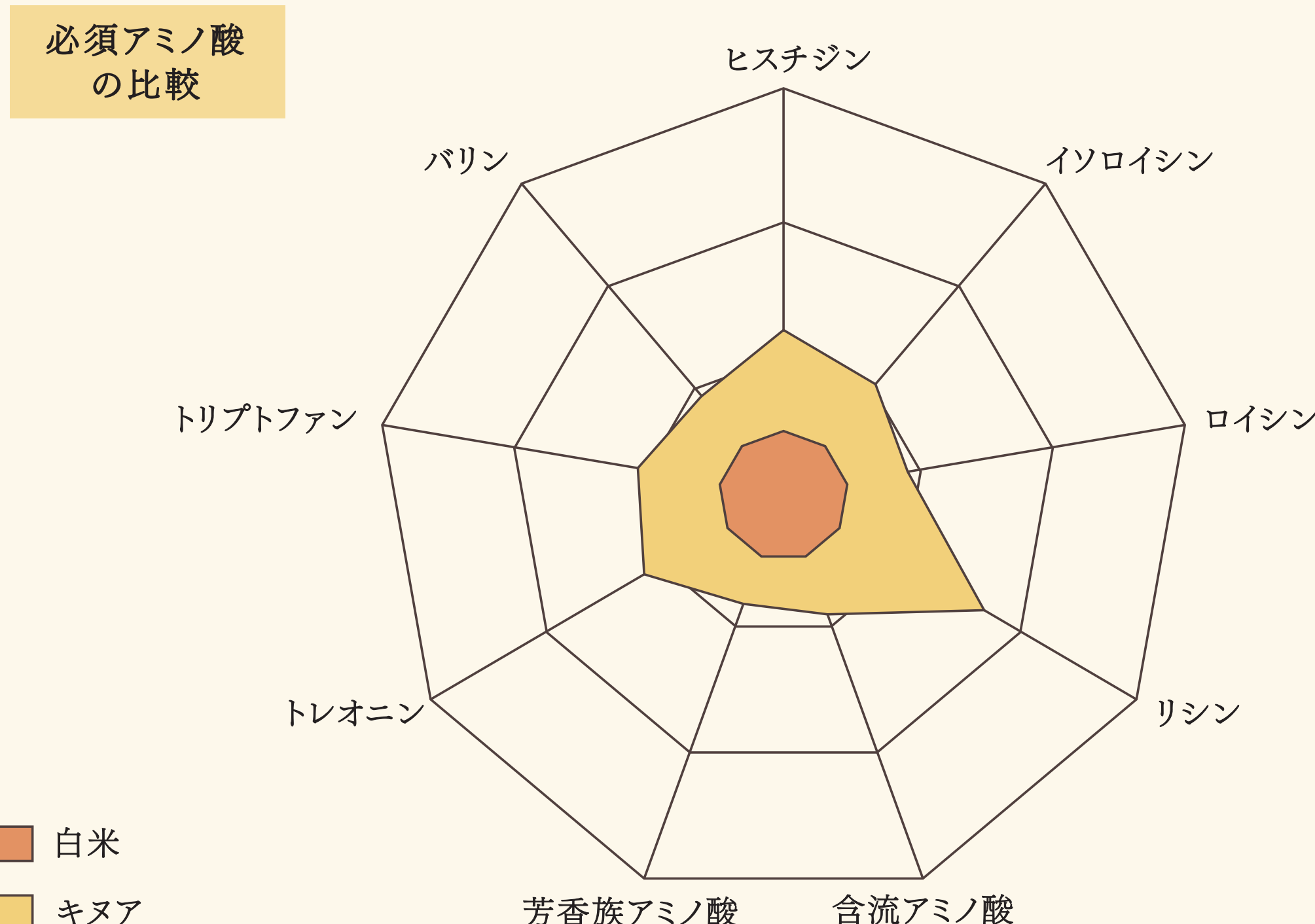
リシン
約 **3.3 倍**

抗体やホルモン、酵
素などの構成成分
として利用され、生
体の成長や修復を
助ける。

含流アミノ酸
約 **1.6 倍**

脂質代謝に関与し、肝
機能の維持に重要。
メラニンの生成を抑
制し、シミ、そばかす
の改善に期待される。

必須アミノ酸
の比較



■ 白米
■ キヌア

芳香族アミノ酸
約 **1.5 倍**

脳内で神経伝達物
質に交換される。
感情や精神機能の
調整を助ける。

トレオニン
約 **2.2 倍**

スレオニンと呼ば
れ、成長促進、新陳
代謝の促進、肝機
能をサポート。

トリプトファン
約 **2 倍**

脳内の神経伝達物
質であるセロトニン
やメラニンの原料
であり、精神機能の
維持に重要。

バリン
約 **1.6 倍**

筋タンパクの主要構
成アミノ酸で筋肉で
代謝され、運動エネ
ルギーとして利用。

— キヌアとは？ What is quinoa?

キヌアは、ペルーやボリビアなどの南米アンデス地方原産のヒユ科アカザ亜科の雑穀です。低糖質、必須アミノ酸が豊富など栄養価・機能性の高さから、近年「スーパーフード」として注目を集めています。

また、キヌアは「グルテンフリー」で、アレルギー物質が含まれていません。ベジタリアンやヴィーガンの方や健康志向の高い方、スポーツ選手に愛用されています。



— 「剣淵町」と「キヌア」のストーリー The story of “Kembuchi Town” and “Quinoa” .

1. なぜ剣淵町でキヌア？

剣淵町が「けんぶち産キヌア」への挑戦を始めたのは、『ビバアルパカ牧場』がオープンしたことが縁で、キヌアの産地である南米のペルー共和国パルカマヨ区と姉妹都市提携を結んだことがきっかけでした。ペルー原産のもので何か日本でも作れるものはないか模索したところ、それが当時、国内ではほぼ栽培されていなかったキヌアでした。国内生産が実現できれば希少性のある剣淵町の特産品になると考え、栽培を始めました。

2. 剣淵町での栽培経緯

1年目、種から始めたキヌア栽培は、1本しか発芽せず。2年目は機械による種まきに初挑戦し、発芽はゼロ。3年目で機械撒きによる発芽に成功したものの、収穫時期の見極めが難しく品質に問題が。4年目は害虫被害に遭い全滅。5年目は雑草対策に失敗……。6年目によりやく防除体系と雑草対策に成功し収穫時期の見極めも確立。7年目の2020年2月にはクラウドファンディングを行い、皆さまからの支援を受けて日本初のキヌアセンターを設立し、大量生産に向けた機械導入を進めました。そして、8年目に収穫したてのキヌアを剣淵町内で洗浄、袋詰め、商品化まで一貫して行い、高品質で使いやすい国産キヌアの安定的な大量生産体制が実現しました。

3. 生産者の思い

栄養価が高くスーパーフードとして注目されているキヌアですが、ほぼ100%を輸入に頼っています。そこで、スーパーフードキヌアを国内で大量生産し、より多くの方に安心して気軽に食べていただける環境を作りたいという思いがありました。



— 「キヌア」の調理方法 How to cook “Quinoa” .



調理例が動画付き
でいっぱい！
QRコードから
アクセスください。





大雪山
カムイミンスラ
ジオパーク構想

大雪山カムイミンスラジオパーク構想
デジタルスタンプラリー

ジオクエスト

キミだけの冒険が、いま始まる!

開催期間 2025.9.1月~11.24月

ここは北海道のまんなか、今も熱い息吹をあげる火山、豊かな命を育む大河、そして一億年の記憶を刻む深い谷。大自然と地球のふしぎがつまったエリアだ。そのすべてに太古の歴史が宿っている。スマホを手に、ジオを感じるスポットをめぐってスタンプを集めよう!地球のなぞをときあかす「ジオクエスト」の冒険者になるのは、キミだ!

ジオとは...

「地球」や「大地」を意味する言葉です。ジオパークは、地球や大地の成り立ちを学び、楽しむことができる場所を指します。地質や地形に加え、その上で育まれた生態系や文化、歴史などもジオパークの重要な要素のひとつです。

抽選で賞品が当たる!!



大雪山カムイミンスラジオパーク構想エリ

アのおすすめスポットをめぐり、QRコ

ードを読みこんでデジタルスタンプを集めよう!獲得スタンプ数に応じて、各地のお宝(特産品)が当たる抽選会に応募できます。

スタンプ5~12個獲得

A賞 ジオパーク構想グッズ **20人**
(Tシャツまたはトートバッグ)

スタンプ13~17個獲得

B賞 8市町の特産品いずれか **6人**
(2~3千円相当)

全制覇(18個)

ジオパーク構想グッズ
(Tシャツまたはトートバッグ)
+8市町特産品いずれか **2人**

デジタルスタンプラリー 参加方法

STEP
1

構想エリアの
おすすめスポットを訪問する



STEP
2

各スポットに設置された
二次元コードをスマートフォンで
読み取り、スタンプをゲット



STEP
3

獲得したスタンプ数に応じて、
賞品に応募する

冒険はココからはじまる!→

大雪山カムイミンスラジオパーク構想エリア内(旭川市、鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町)のおすすめスポットをめぐるスマートフォン参加型のスタンプラリーです。ご参加にあたり、利用登録をお願いします。



構想エリアおすすめスポット一覧



WEBサイトの各スポットの詳細ページには、旭川市地域おこし協力隊（ジオパーク専門員）のザンさんのワンポイントガイドもあるよ。QRコードの設置場所も各スポットの詳細ページを確認してね！

旭川市地域おこし協力隊

←ジオパーク専門員 ザンさん

神居古潭峡谷

ジオ



旭川市

旭川市神居町神居古潭

tel.0166-25-7558

【営】～10月31日迄

駅舎内は9:00～17:00

【休】なし

パレットヒルズ

ジオ



鷹栖町

鷹栖町17線8号

tel.080-5580-0297

【営】～10月下旬迄

【休】年中無休

複合施設はなのわ



東神楽町

東神楽町南1条西1丁目3番2号

tel.0166-83-5407

【営】8:30～21:00

【休】12月31日～1月5日迄

当麻鐘乳洞

ジオ



当麻町

当麻町開明4区

tel.0166-84-3719

【営】10月26日迄、9:00～17:00(受付16:30迄)

【休】10月27日からの冬期間は休業

※鐘乳洞への入場は有料

北海道石

ジオ



愛別町

愛別町役場／愛別町字本町179番地

tel.01658-6-5111

【営】月曜日～金曜、8:30～17:15

【休】土日祝日及び12月31日～

1月5日

銀河・流星の滝

ジオ



上川町

上川町層雲峡

【営】通年【休】なし

大雪山国立公園 層雲峡ビジターセンター

ジオ



上川町

上川町字層雲峡

tel.01658-9-4400

【営】9:00～17:00

【休】11月:月曜休(祝日の場合は翌日)

天人峡七福岩

ジオ



東川町

東川町天人峡温泉

【営】通年【休】なし

旭岳姿見の池散策コース

ジオ



東川町

東川町旭岳温泉

tel.0166-68-9111

【営】運行時間は要確認

【休】要確認 ※ロープウェイは有料

突哨山

ジオ



比布町

村上山公園口／比布町北3線

【営】通年【休】なし

大雪高原旭ヶ丘



上川町

上川町字菊水841-8

tel.01658-2-4655

【営】10月13日(月・祝)迄

9:00～17:00(最終入園16:00)

【休】なし ※大雪森のガーデンは有料

愛別食堂おちこち



愛別町

愛別町字北町330番地14

tel.090-9527-9678

【営】昼・11:00～14:00

夜・17:00～(ラストオーダー20:00)

※夜は予約のみの営業

【休】火曜(祝日の場合は営業、他平日が振替定休日となります)

はしだ商店



当麻町

当麻町4条南3丁目6番26号

tel.0166-84-3155

【営】9:00～19:30

【休】元日のみ

比布駅



比布町

比布町西町2 比布駅交流スペース

tel.0166-73-8388

【営】10:00～19:00

【休】火曜

モウちゃん家



鷹栖町

鷹栖町南1条3丁目6番1号

tel.0166-76-1430

【営】10:00～18:00、11:00～17:00

(フードー部のみ)

【休】水曜

アイス工房 田村ファームクローバー



東神楽町

東神楽町東2線16号97番地

tel.0166-83-7570

【営】11:00～18:00

【休】水曜

東川ミーツセンとぴゅあ店



東川町

東川町北町1丁目1-2

tel.0166-82-2111

【営】10:00～17:00

【休】要確認

神居古潭 果樹園直売所



旭川市

ふじくらますも果樹園

住:旭川市神居町神居古潭86

tel.0166-72-2262

水澤果樹園

住:旭川市神居町神居古潭62-2

tel.0166-72-2125

※どちらの直売所で押印してもOK!

※収穫時期10月上旬～11月上旬

※営業時間は各果樹園に要問合せ