

～地域の強み！伊達野菜を活かした「食」の取組～

伊達市は、“採れない野菜はない”というほど野菜の種類が豊富であり、道の駅や地元のスーパーなどで新鮮で美味しい旬の野菜が提供されています。伊達商工会議所ではこの地域の強みを生かして、平成28年からベジファーストプロジェクトを事業化しました。その年の10月の1ヶ月間の取組には13の飲食店、平成29年は7月から9月にかけて16の飲食店が参加して、伊達野菜を使ったメニューを先に食べてもらう取組を始めました。

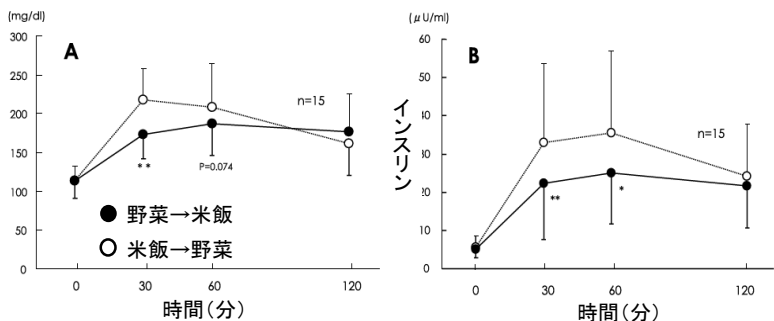
ベジファースト(Vegetable.First)とは

ベジファーストとは、食事の際に野菜を最初に食べ、食後の血糖値の急激な上昇を緩和し、糖尿病や他の生活習慣病の予防効果を期待する食事法です。京都市梶山内科クリニックの梶山静夫医師と京都女子大学の今井佐恵子教授による「糖尿病患者における食品の摂取順序による食後血糖上昇抑制効果」の共同研究により、野菜から先に食べた方が食後の血糖値上昇と、それを抑制しようとするインスリンの急激な分泌を緩和できるという研究結果が世界で初めて示され、それ以降推奨されるようになりました。

※血糖値とインスリンの急激な上昇が及ぼす身体への悪影響

血糖値が急激に上がるとインスリンが大量に分泌され、血糖値を下げるために、使い切れなかった糖を脂肪などに変え体内に蓄える働きをします。また、血液中の大量の糖が吸収されないと、血管の細胞膜を傷つけ、血管の老化を進行させます。

(日経電子版等参照)



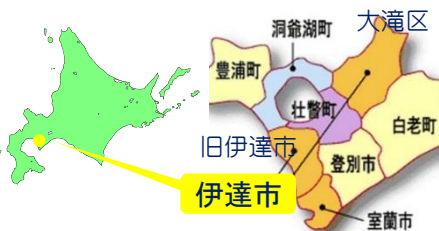
今井佐恵子、梶山静夫、
糖尿病53(2):112-115,2010
より改変引用

地域で取組む効果

多種多様な野菜が採れる伊達市が、その強みを生かし飲食店を通じて地域で取組むことにより、下の図のような三つの大きな側面と効果が現れてきます。

伊達市の紹介

北海道の伊達市は、人口約3万5千人の都市で、内浦湾に面した平野部は、四季を通じて温暖で積雪も少なく「北の湘南」と呼ばれています。反対に、平成18年に飛び地合併した大滝区は豪雪地帯で、「北湯沢温泉郷」を有し観光地にもなっています。どちらの地区も周囲を豊かな自然に恵まれ、農業が盛んで街の基幹産業の一つになっています。



ベジファースト

健康増進



飲食店の活性化、料理人の技能向上

伊達野菜の消費拡大とPR

健康増進・病気予防の啓蒙

地域の活性化

伊達商工会議所と飲食店の取組

取材に伺いました。

伊達商工会議所の「ベジファーストプロジェクト」の目的は、市内の飲食店の活性化です。人口減少や高齢化などで飲食店では客離れが進み、さらには、消費税が8%になった時、「増税前の駆け込み需要もなければ、増税後の価格転嫁も出来ていない」というお店が、他の業種に比べて非常に多かったそうです。そこで何かしらの飲食店へのテコ入れの必要があったそうです。

商工会議所は地域特産の多種多様な野菜を活用できないか調べたところ、東京都足立区の取組の中に野菜を使った健康増進に飲食店の協力を得ている例を見つけました。そこで、市から支援を受け観光協会や農協、物産館とも協力して、「ベジファースト」を市内飲食店に呼び掛け取組むことにしました。

商工会議所では、のぼりを参加各店舗の入口に設置、ホームページへの掲載、パンフレットの作成などでPRをしています。また、参加店にはアンケート用紙を置いて、お客さんの声を聞いて今後の取組について活かそうとしています。



↑伊達商工会議所
カサシ 笠師 経営支援課長

2017年参加店一覧

2017年のベジファーストの参加店は、伊達商工会議所のパンフレットに掲載されています。各店とも得意の調理法を活かしたメニューが提供されました。



(伊達商工会議所パンフレット)



←クリックして
パンフレットを
見る

“ダイニングカフェ あつみ”
さんの野菜サラダ→
(写真提供、伊達商工会議所)



この“のぼり”が参加店の目印↑



※平成28年の実施時から、アドバイザーに札幌市在住の、野菜ソムリエ上級Proの萬谷利久子さんを迎え、様々な助言を受けながら事業を行いました。

メニューの一例

取材に伺いました。



実際の取組がどのようなものか参加店の「にほん料理 徳いち」の伊藤さんに取材をお願いし、お話を聞かせていただき、また、実際のベジファースト料理を味わってきました。



↑新鮮で多くの種類の野菜や食用花を使った色鮮やかな前菜



↑濃厚なコーンスープや味わいのある野菜天丼など



←徳いち主人の伊藤さん

伊達の野菜は種類の豊富さが魅力。当店ではファイトケミカル(植物中に含まれる健康に良いとされる物質)にこだわって調理をしている。ベジファーストについては、使う野菜も考えなくてはいけない。例えば、野菜でもジャガイモやニンジンなどを食べると血糖値は急激に上昇してしまう。

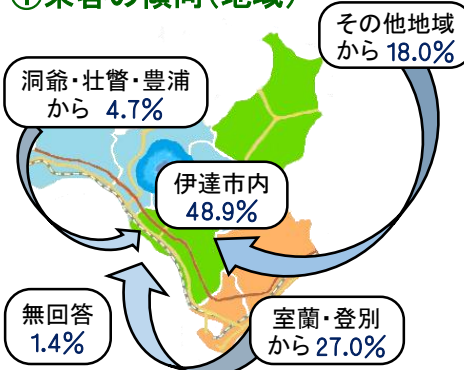
だから、使う野菜の栄養素も気をつけなくてはいけない。和食の中で“大根”などは料理の主役になれるものもあるが、野菜だけというわけにはいかない。お客さんは肉も魚も食べたいだろう。ベジファーストの意味を理解してもらうには、もっと多くの宣伝が必要だし、爆発的にお客さんの反応が得られるものではない。経営についても取組は始まったばかりだし、長く考え、これからの工夫が必要だと思う。

★小耳・・・この日の来店していたお客さんが、書いていたアンケートには「野菜サラダが芸術的だ」との高評価がありました。

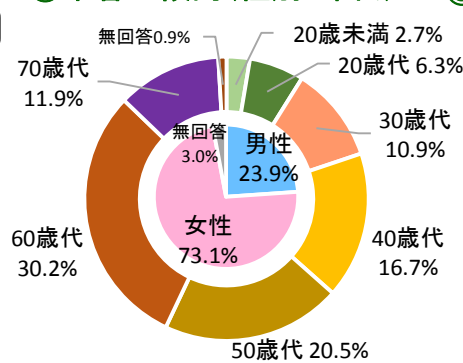
2017年のアンケート結果抜粋(伊達商工会議所提供)

2017年に参加店で実施した来店者のアンケート(任意640人回答)の結果の一部を抜粋し、まとめました。

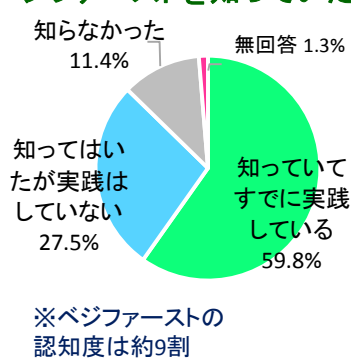
① 来客の傾向(地域)



② 来客の傾向(性別・年代)



③ ベジファーストを知っていたか?



④ ベジファーストメニューについての感想(抜粋)

- 普段食べている野菜サラダと違い、盛りつけ、色彩等、勉強になりました。食べたことのない野菜もあり楽しく、美味しかったです。(60代女性)
- 新鮮で色どりもきれいでおいしい。つけあわせというよりメイン料理の1つとして楽しんで食べられた。(30代女性)
- 何件か食べ歩きましたが、野菜から先に食べるのは本当にいいと思います。家でもベジファーストで食べています。(40代女性)
- 伊達産野菜の特徴を活かしたものでおいしかったです。(20代男性)

100種類を超える伊達野菜の魅力

※ベジファーストプロジェクトを支える地域の強み

伊達野菜は、多種多品目で100種類を超え、スイスチャードやミニフェネルなど聞き慣れない野菜や、大根などの一般的野菜でも様々な品種の異なる一般の店舗では取扱が少ない野菜も生産されています。

また、栄養価や糖度（Brix値）が他の産地よりも高いなどの高品質な野菜が、温暖な気候と水はけの良い火山灰質の土壌のもと農家の努力により生産されています。さらに、道内の他地域と違い、平野部では雪が少ないことから、冬のハウス栽培により葉物野菜が一年中生産・出荷できるのも強みです。



(出典元 伊達野菜HP)

魅力その一・・・多品種多品目

魅力その二・・・一年中生産・出荷

魅力その三・・・高品質、安全・安心



[伊達野菜紹介のホームページへ](#)

伊達野菜の魅力を紹介しているホームページもご覧ください。



道の駅「だて歴史の杜」、物産館



物産館の賑わい



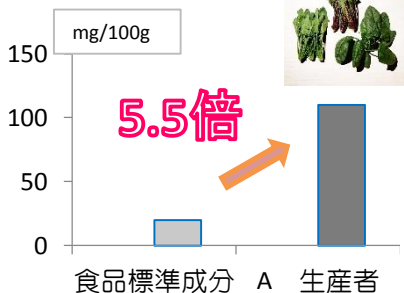
珍しい品種「デコレタス」

伊達市農業協同組合では生産履歴制度（トレーサビリティ）により、肥料や農薬などの使用履歴が確認できる状態にあり、品質が高いだけでなく安全・安心して食べることができます。

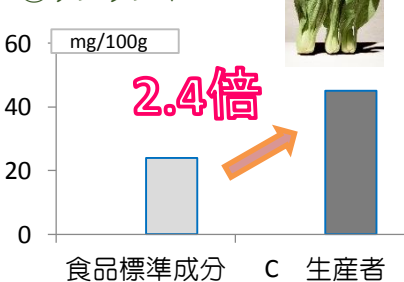
注）ビタミンC含量は各品目とも分析サンプル中最大値（資料提供 伊達市農務課）

伊達野菜の栄養価(ビタミンC)での比較

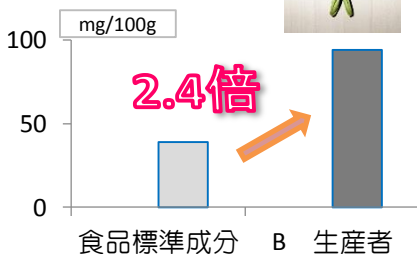
①寒締めほうれん草



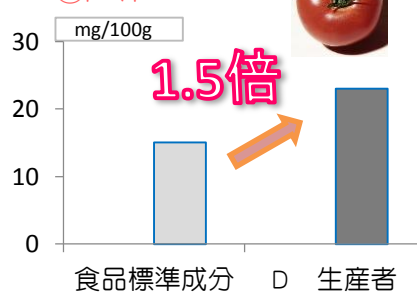
③チンゲン菜



②コマツ菜



④トマト



伊達市農業協同組合

取材に伺いました。

伊達市農業協同組合では、生産、流通について伺いました。多種多品目の野菜を生産している理由は、栽培が難しい道内の他の地域との差別化を図るためだそうです。

主な生産物の流通先は、市場等を通じて札幌、室蘭、函館、旭川、青森、仙台、東京などで、日持ちするカボチャなどは、広島、九州まで出荷しているそうです。

伊達野菜のPRポイントは、冬に葉物野菜を出荷できる点とすること。ホーレン草、チンゲン菜、水菜、ワサビ菜、レタス、白菜、長ネギなど12月から1月にかけて栽培できる上、冬場はゆっくり成長し寒さから身を守るため糖をつくり糖度の高いものができるということでした。



↑伊達市農業協同組合 野菜生産部会協議会 会長 大滝 真さん

NPO法人だて観光協会

取材に伺いました。

NPO法人だて観光協会では、今年9～10月に「だてコレ」という体験型ツアーを実施、ベジファーストのプロモートをお手伝いいただいた萬谷利久子さんをコンシェルジュに招いて伊達野菜のクッキングツアーなどを行いました。また、今後はインバウンドの外国人旅行者を対象とした体験型ツアーなども計画しているそうです。

NPO法人だて観光協会 川股 主任 →



伊達市によるサポート

取材に伺いました。



市役所は、様々な形で“ベジファースト”の取組をサポートしています。道の駅にある物産館では野菜等の販売が好調なことから、その買い物客が街全体へ流れることをめざしています。また、健康増進のPRなども行っています。

ポイントカード等でのサポート

商工観光課、健康推進課

伊達市には「伊達まちカード」というポイントカードがあり、物産館での買い物、スポーツ施設の利用、健康づくり各種健診（検診）の受診でポイントが貯まりますが、その中の「健康づくりスタンプラリー」で開催期間中の飲食店でベジファーストメニューを注文するとスタンプが押され、ポイントに反映される仕組みになっていました。また、財政面でも支援しています。



伊達まちカード→

伊達野菜の品質向上のサポート

農務課

農地の土壌や、収穫された農産物の栄養価等の分析を行い、土壌のPH値、施肥量の適正管理などを指導するためのデータを作成しています。農家からは分析したデータがその後の栽培方法に役立っているとの声が寄せられていました。また、道の駅では伊達野菜が他の産地のものより栄養価が高いことをPRして、伊達野菜の消費拡大をめざしています。

健康PR面でのサポート

健康推進課

参加店にベジファーストや野菜の健康効果や、生活習慣病による通院・入院が多いという伊達市民の健康状態についてのパンフレットを置き、健康に関心を持ってもらう取組を行っています。また、市民向けにはベジファーストをテーマとした野菜ソムリエ上級Proの萬谷さんによる講演会や、市保健師・栄養士、食生活改善推進員による宅配講座や栄養教室を開催し、その健康効果や具体的な食べ方について普及に努めています。

★伊達市健康推進課と伊達市食生活改善協議会による

“ベジファースト”についてのお話と調理実演・試食会

平成29年10月19日(木)に、道の駅物産館で市の健康推進課と伊達市食生活改善協議会によるベジファーストの薦めと、伊達野菜の調理実演・試食会が行われました。

協議会の安藤会長からは、ベジファーストの実践について説明があり、食事のうち最初に野菜の2/3を約5分位かけて良く噛んで食べる。次に肉・魚や玉子などのタンパク質、その後ご飯を食べることによって、食物繊維が糖の消化吸收を緩やかにし、効果が高いことが話



安藤会長



されました。その後、野菜を上手に摂取するための伊達野菜たっぷりの豚しゃぶ丼や“味噌玉”(家庭で作れる冷凍即席味噌汁)などの調理実演・試食会が行われ、約20名の参加者は真剣に見て味わっていました。

←調理実演で説明をうける参加者

第2次健康づくり伊達21

おいしい秋見つけた！！

「ベジファースト」についてのお話と、伊達野菜を利用した献立を紹介します。

～調理実演・試食会～

日時 10月19日(木)
10時30分～12時00分

場所 伊達物産館

申込先 伊達市健康センター
電話 23-3331
(内線 634)

申込締切日 10月17日(火)

申込先着順20名
参加費 無料

新たな北海道総合開発計画と空蘭開発建設部農業開発事業

新たな北海道総合開発計画では農林水産業・食関連産業の振興として、「食」の高付加価値化・競争力強化に取り組んでいます。

具体的には、

- 農林漁業成長産業化ファンド等による支援施策の活用、食クラスター活動等の取組による6次産業化等の促進
- 有機農業を始め冷涼な気候を活かして農薬の使用量を抑えた環境保全型農業の推進
- 集出荷体制の再編・集約化を始め、鉄道・海運・航空等の多様な輸送モードを活用した効率的な輸送体系の構築の促進

※食クラスターとは食品が生産・加工され人々の口に入るまでは、多くの産業・行政等との関わりがあり、これを更に緊密に連携・協働できる体制を整備し、北海道ならではの食の総合産業を構築する取組

国営緊急農地再編整備事業地区調査・伊達地区

関係市町村:伊達市 受益面積:約1,290ha

平成29年度から国営緊急農地再編整備事業地区調査を伊達市内を進めております。本事業は、ほ場の大区画化と併せて、排水不良の解消などの基盤整備を一体的に行い、さらに、担い手への農地の利用集積を進め、緊急的に生産性の向上と耕作放棄地の解消・発生防止による優良農地を確保するために実施します。



大区画化等に向けた調査