

エゴマの力で地域の健康づくり

田村市エゴマ振興協議会とは



田村市では、エゴマを食べると十年長生きするという言い伝えもあり古くから「じゅうねん」という名前でエゴマが親しまれてきました。

田村市エゴマ振興協議会では、昔ながらの搾油方法で作られた高品質なエゴマ油を販売することで、地域の人たちの長寿と健康づくりに貢献しています。

こだわりのポイントを教えてください

「健康は良い原料から」という考えのもと、エゴマの品質管理には最もこだわっています。市内の契約農家で栽培されたエゴマのみを原料として使用しており、栽培にあたっては化学肥料の代わりに油かすや糠を使用しています。高品質な原料を使うことで、雑味のない油を作ることができます。

「たむらのエゴマ油」は、生産・貯蔵・選別の徹底と昔ながらの確立された搾油技術が認められたことでGI登録がされています。



GIマーク

※地理的表示（GI）保護制度とは、地理的な要因によって育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。



余計な物は加えず、油圧機を使って純粋なエゴマの成分のみを抽出します。

エゴマ油は体にどのような効果がありますか？

エゴマに多く含まれている α リノレン酸は、血液の流れをサラサラにしたり、血中の悪玉コレステロールを善玉コレステロールに変換する効果があります。

一日あたり小さじ一杯程度を継続的に摂取していくことで効果が期待できます。実際に購入された方からは、高血圧やお通じが改善されたという声もあります。

おすすめの食べ方がありますか？

おすすめは海苔エゴマトーストです。トースターで焼いたパンにエゴマ油と醤油をかけて海苔を振りかけるだけなので誰でも簡単に作ることができます。

ほかにも、ヨーグルトやお味噌汁に少し入れるだけでも風味が増してよりおいしく食べることができます。

また、生絞りの油と焙煎の油ではそれぞれ味が異なるためお好みで使い分けることもできます。

わたしのイチオシポイント！



田村市エゴマ振興協議会のエゴマ油は、そのおいしさはもちろんのこと、地域の方々や購入してくれたお客様の健康に貢献していきたいという強い想いが込められています。

徹底した原料の選別や伝統的な搾油方法にこだわり、採算性よりも品質を追求した田村市のエゴマ油を皆さんもぜひお試しください。

田村市エゴマ振興協議会「たむらのえごま」公式HP

商品の詳細、ご購入はこちらから



～地域のつながりを大切に～

代表 三浦善治さん

三浦農林では水稻や園芸作物の栽培や、山林の保全、稲刈り作業の受託などを行っています。本職は林業でしたが、高齢化や過疎化で離農する農家が増え、耕作放棄地の増加を防ぐために農業を始めました。



Q.三浦農林ではどのようなことを行なっていますか？

水稻や園芸作物の栽培や林業を行っています。水稻は約13.5haの内、主食米のひとめぼれを約3.5ha、飼料米のふくひびきを約10ha栽培しています。収入の6～7割は水稻です。園芸作物では、夏秋ピーマンが21a、ハウスいちごが10a、その他トマト、ブロッコリー、白なす、パプリカなどの野菜を合わせて20aほど栽培してます。多品目の作物の栽培時期をずらすことで、労働力分散を図っています。



Q.林業ではどのようなことを行っていますか？

屋敷林(いぐね)の手入れや支障木、危険木等の伐採請負や里山の立木伐採などを行っています。伐採した木材は森林組合やチップ工場に出荷しています。里山の管理を怠ると土砂崩れなどの自然災害のリスクが高まります。一旦人の手を入れた山は手を入れ続けないといい山にならない、と思い地域の山林を手入れしています。



Q.事業を営むうえで大切にしていることは何ですか？

地域の皆さんと協力するとともに、どうすれば楽しく働くことができるかということ大切にしています。地域を管理することは私たちだけではできないことで、地域のみなで力を合わせていくことが大切だと思います。私たちが住んでいる田外山という地域は船引町の中でも中心部から離れており、電気や水道などのインフラの整備も遅い地域でした。だからこそ水などの管理は自分たちで協力してやってきました。このように不便な地域に住んでいるからこそみんなで協力していくことが大切だと思うし、協力していくためにはみんなで楽しくやっていく環境を作ることが重要だと考えています。

Q.栽培作物で最も自信のあるものは何ですか？

一番自信のある作物はいちごです。現在はとちおとめなどのいちごを作っています。私たちの作るいちごは、購入してくれた人から「とても美味しかった！」というようなお言葉をいただき、中には来年の分まで予約をしてくれる方もいらっしゃいます。来年からは福島ブランドのゆうやけベリーにも挑戦しようと思っています。ぜひ多くの人に私たちのいちごを食べてほしいです。



私たちのイチオシポイント！

三浦農林のイチオシポイントは、自分たちだけでなく地域の人たちとの関係を維持しながら、作業がどうしたら楽しくなるか考える三浦さん夫婦の人柄です。さらに現在では田んぼのオーナー制度やグリーンツーリズムによってこの地域を発展させたいというようなことを考えています。私たちも機会があれば参加したいと考えています。そんな三浦さんのいちごを是非食べてみてください！

三浦農林のお米や野菜は以下の場所で購入できます

三浦農林での庭先販売

福島県 道の駅「さくらの郷」

JA福島さくら 農産物直売所「ふあせるたむら」

田村市のショッピングモール 「ふねひきパーク」



和農



インタビューアー 崎井瞳衣



どんな食べ物でも消化できる 「伸びしろがある」牛を育てたい

株式会社和農は母牛・子牛合わせて170頭の黒毛和牛の繁殖を行っています。他にも牛舎から出るたい肥を使った飼料米や牧草の栽培など循環型農業にも取り組んでいます。

高橋さんが農業を始めたきっかけは何ですか？

前職ではトラクターや自動車修理などをしていましたが震災を機に福島県に戻り、肉用牛の繁殖農家を始めました。現在では人工授精などの繁殖方法などにも挑戦しています。元々、両親が畜産業を行っていたので、自分が農家になることに抵抗はありませんでした。



実際に農業を始めてみてわかった、やりがいや苦労されたことはありますか？

やりがいは夜中に看病した子牛が高値で売れたときに、自分と牛に対して「頑張ったな」と誇らしい気持ちになります。

大変なことは、いつ何時も牛の分娩には立ち会わなければなりません。そのため温度センサーやカメラを携帯に連動させて牛の状態を常にチェックしています。



肉用牛農家

繁殖農家

母牛に子牛を産ませ、市場に出すまで子牛を育てる

肥育農家

市場で子牛を買ってから肉牛に育てる



↑パインナップルの繊維やトウモロコシ、大豆を混ぜたオリジナル肥料

和農で育てられた牛の特徴は何ですか？

子牛の段階で胃腸を丈夫に育てることで、子牛を買う肥育農家がどんな餌をあげても消化ができる伸びしろがある牛になるように日々世話をしています。

和農さんの現在の課題は何ですか？

まだまだ人工授精に対するマイナスイメージがあることです。実際、福島県全体で見ても人工授精の割合は1%ほどです。またこれは畜産業界全体にも言えることですが、近年、牛の市場価格が低迷しているため生産者の利益率も減少しています。コロナの際にも飲食店などは補助金がありましたが我々1次生産者に対しては補助金などもなく、離農する農家も多く出ました。生産者が市場価格の決定に参画できない現在の仕組みが畜産業の最大の課題であると思います。

循環型農業への挑戦

農水省によれば循環型農業とは、「農業の持つ物質的循環機能を生かし、生産性との調和などに留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業」と定義されています。和農では、牛糞を利用して飼料米の生産を行っています。収穫された飼料米は米だけでなく茎や葉もえさになるサイレージ(発酵させた牧草)にしています。また、近くの林から出るおが屑を牛舎の床に敷き、それを更にたい肥として利用しています。



↑実際に使用しているサイレージ

国産牛を購入するとラベルに「**個体識別番号**」が載っています。それを調べると牛の出生日や飼養場所の履歴などを知ることができます。私たちが普段食べている牛肉は繁殖農家と肥育農家を始めとする様々な人々の協力によって支えられています。皆さんも牛肉を食べる際に一度個体識別番号を調べてみてください！

🔍 牛の個体識別情報検索サービス ×





鈴木農園



国内の牛・農業の課題に立ち向かい、よりよい品質を目指し、未来へつなげていきたい強い思い

鈴木農園はより良い肉用牛（繁殖）をストレス減の環境で育てるために、自然分娩・通年放牧を行って育てている農家さんです。



鈴木さんがこれまで受け継いできたこの土地では昔、たばこの葉を栽培していました。そして今では肉牛の繁殖用として最も多いときは45頭の牛を飼育し、現在29頭の牛に一頭ずつ名前をつけ飼育しています。農園主の鈴木さんは牛の繁殖以外にも、牛の餌となる稲を育てたり、爪を手入

れする削蹄師もしています。鈴木農園でもサイレージホールクロップという飼料を自家製作し、資源循環に努めています。（左上画像）

＜＜農業の現状と課題＞＞

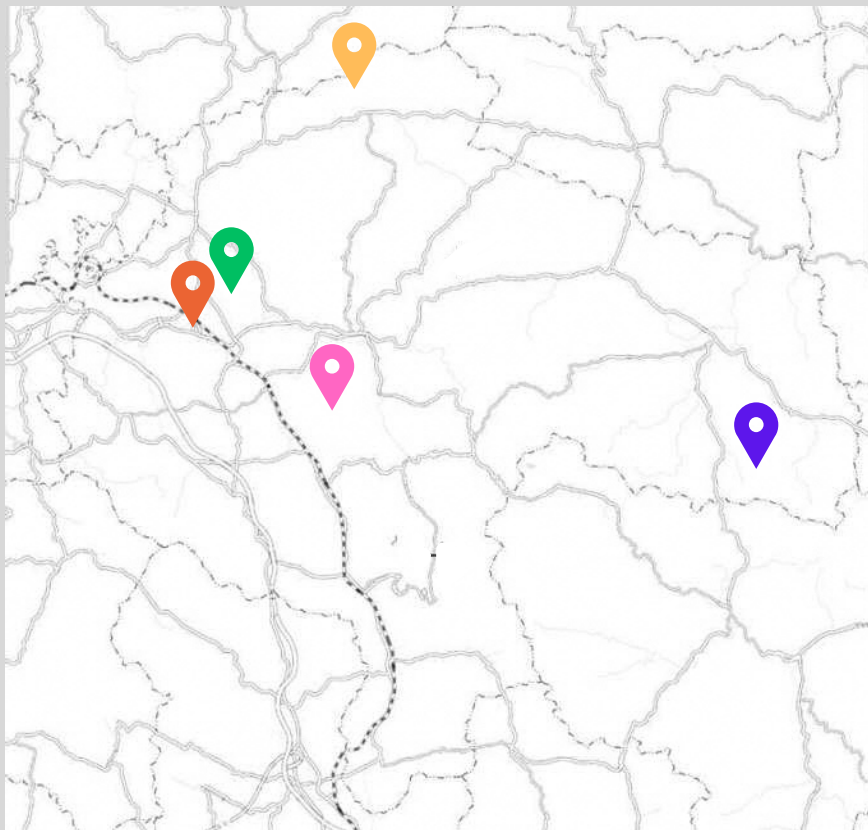
コロナ禍で外食産業が低迷し、肉牛の価格が下落し繁殖業も落ち込んでいる。農業関係者の中でも、国からの補助金を得られるところと、そうでないところがでてきており、農業離れが課題となっています。

鈴木農園ではまた、被災後に牛の放牧が容易ではなくなっている。被災から十数年たった今でも多くの農家が影響を受けていることはそう少なくない。



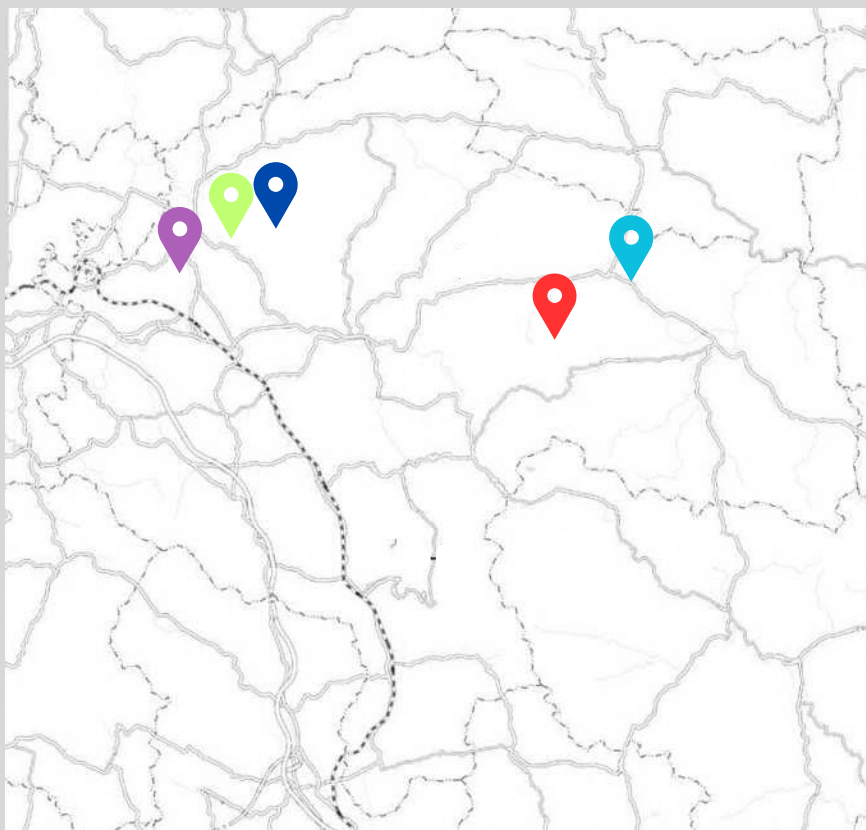
『CHEERS！阿武隈vol.2』は、福島イノベ機構にて実施する「復興知」事業の一環として2023年度の活動内容をまとめたものです。

2024年4月発行



-  **田村市エゴマ振興協議会** 福島県田村市船引町船引字畑添76-2
-  **株式会社 和農** 福島県田村市都路町古道字細田沢78-3
-  **株式会社 ミヤマ産業** 福島県田村市大越町下大越字宮山106
-  **株式会社三浦農林** 福島県田村市船引町北移字田外山463
-  **株式会社ハム工房都路** 福島県田村市船引町船引字源次郎218

ご協力いただきありがとうございました！



 **株式会社ホップジャパン** 福島県田村市都路町岩井沢北向185-6

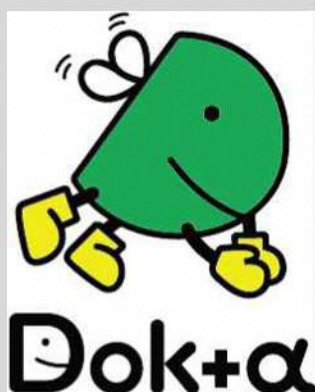
 **齋藤農園** 福島県田村市船引町北鹿又字岫之前 2

 **MIYAKOJI sweets YUI** 福島県田村市都路町岩井沢字道ノ内65-1

 **咲倉ナーセリー** 福島県田村市船引町北鹿又下旦ノ平

 **鈴木農園** 福島県田村市船引町北鹿又字大久保35

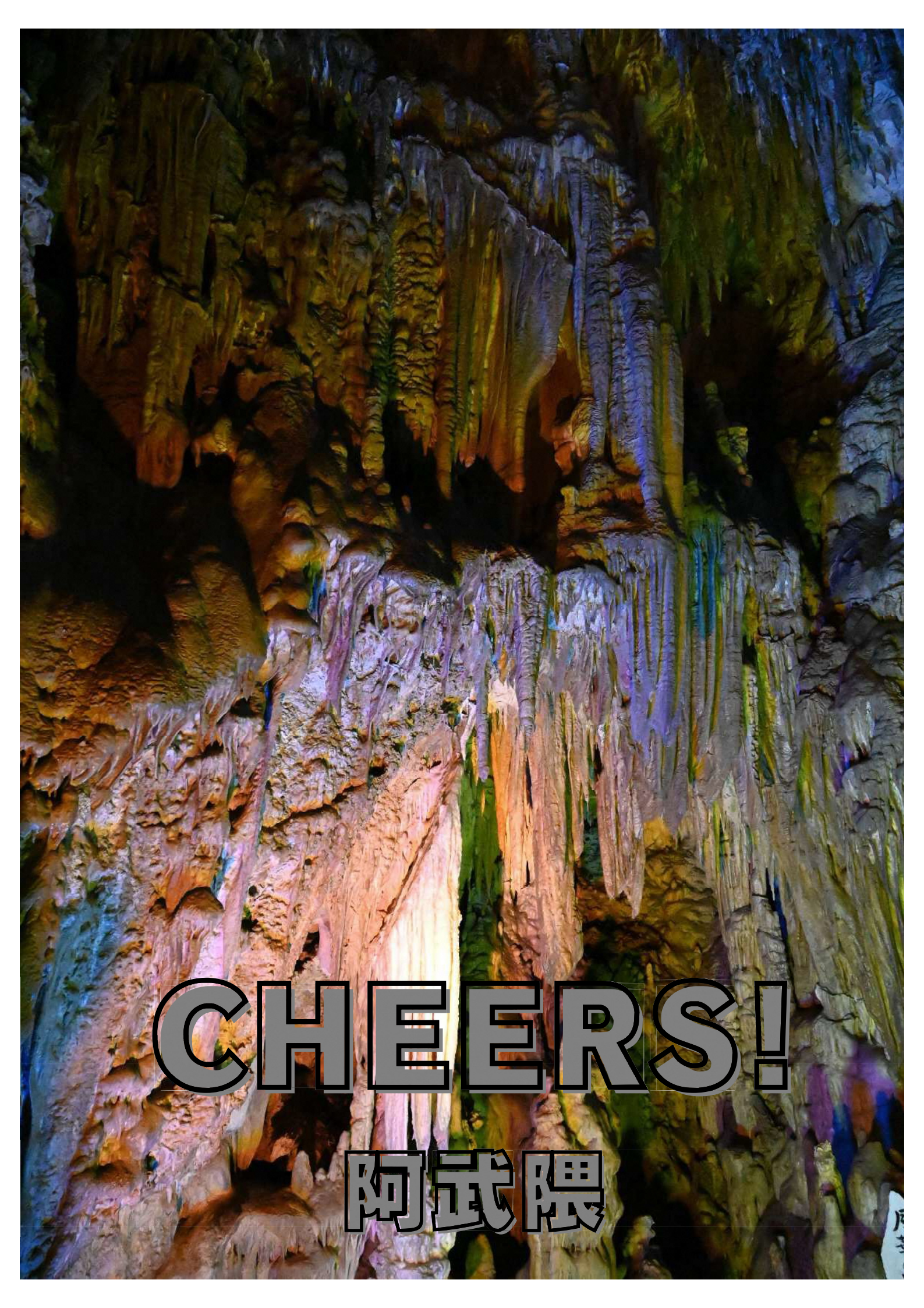
ご協力いただきありがとうございました！



獨協大学 大竹ゼミ

3年 伊東瑞穂 井上哲男 亀井ハンナ 黒澤天
小林恵菜 崎井瞳衣 安本亮太 和田裕利

2年 石田新子 梶 昂太 齊藤香乃 齊藤輝明
佐藤洵花 下田歩美 徳田夏実

A photograph of a cave interior featuring a variety of colorful rock formations and stalactites. The formations are illuminated with vibrant colors including blue, green, yellow, orange, and pink, creating a dramatic and surreal scene. The text "CHEERS!" is overlaid in a large, bold, grey font with a black outline.

CHEERS!

阿武隈