

緑からもらったものを緑にかえそう

緑とともに

Toyota・Kamo
豊田・加茂
菜の花プロジェクト

機関紙 第72号

2015年11月発行

はじめに

寒い季節がやってきます

今年も、とよだ産業フェスタ2015にて無事“なのはな油”の新油の販売を開始いたしました。おかげ様で沢山のの方にブースに立ち寄っていただくことができました。また当日、お手伝いいただいた皆様および関係者の皆様には、この場をお借りして御礼を申し上げます。どうもありがとうございました。これからも、プロジェクトは更に、消費者目線を大切にしながら、活動を行って参ります。ご協力、宜しくお願い申し上げます。



新発売
なのはな油 270g

特集

理想的な油の摂り方

私達は普段色々な食品から、栄養をもらって生きています。プロジェクトで販売促進を行っている数々の“なのはな商品”も食品にあたります。皆さんは“なのはな油”の油の字で、体に悪そう、太ってしまう、カロリーが高いなど、悪いイメージが先行していませんか？そんな方にこそ、今回の特集は是非、ご覧下さい。

油と健康

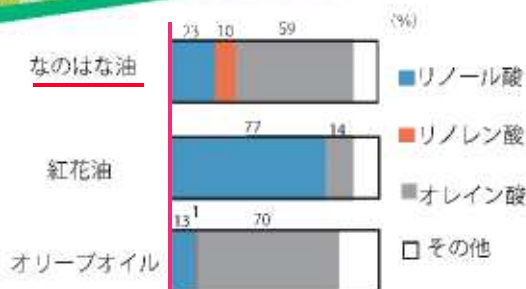
油は、脂質です。炭水化物・たんぱく質とともに、三大栄養素のひとつで、人が生命を維持していく上で欠かすことができない栄養素です。三大栄養素からバランス良くエネルギーを摂取することが理想とされます。

脂肪酸の種類

特に、リノール酸とリノレン酸は人の体内で作ることのできない必須脂肪酸と呼ばれています。これらが不足すると、エネルギーの生産能力が低下したり皮膚や臓器などに様々な障害をきたします。また、オレイン酸は悪玉コレステロールだけを下げ効果を持っています。



標準的な不飽和脂肪酸の含有量



なのはな油は体にとって必要な不飽和脂肪酸がバランス良く摂取できる植物油なのです

油って本当に太るの？

カロリーとは、太る単位ではなく食べたものが体内で生み出してくれる熱量を表す単位なんです。どんな植物油でも、1gで9kcalです。大さじ一杯13gで120kcalになります。糖質とたんぱく質は1gで4kcalで倍以上のエネルギーを生み出す優秀な栄養素になります。

太る原因があるとすれば、体が必要とするカロリーより、取り込んだカロリーのほうが多すぎるからです。

プロジェクトの狙いとは・・・

良質な油は体を温めて脂肪を燃焼しやすくするうえ、腸の働きを活性化して便通を促す効果があります。“なのはな油”は、安全性を確認するため成分試験を行い、心臓疾患をおこす可能性があるといわれるエルシン酸の国内規格（JAS）をクリアしています。また、市場でまわっている菜種のほとんど（99.9%）が外国産に対し“なのはな油”は豊田とみよし産の菜種で作られています。安心・安全の純国内産です。日本人に不足している野菜とともに“なのはな油”を適量、摂りましょう。

各コーナー・イベント情報のお問い合わせ先

Toyota Kamo
NPO法人 豊田・加茂
菜の花プロジェクト
事務局 梅谷

〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地
TEL 0565-41-4837 FAX 0565-34-3566
URL <http://www.hanaoka.biz/>

イベント報告

10月7日(水)

豊田市長表敬訪問



幸村副市長を囲んで記念撮影



いろいろなお話をさせて頂きました

今年できたばかりの新油のお届けをするために、豊田市役所を訪問しました。幸村副市長が対応して下さい、日頃の菜の花プロジェクトの活動や、今後のプロジェクトのあり方を確認し、報告させて頂きました。幸村副市長からは、「これからも資源循環がうまくできるよう、活動を続けてください。」と激励を頂き、さらに活動の輪を広げていけるよう、これからも頑張っていくと気持ちも新たにになりました。当日、参加して下さった皆様、ありがとうございました。

◎9月26日(土)・27日(日)

とよた産業フェスタ2015

毎年恒例、豊田スタジアムで2日間開催されました。「なのはなドーナツ」の販売をはじめ、ドレッシングの試食を行いました。また新油の販売も行い、沢山の方がブースに来て頂きました。

◎9月8日(火)・9月29日(火)・10月27日(火)

猿投台中学校 環境教育学習

9/8(火) オリエンテーション
9/29(火) 菜の花の種まき・廃食油での石けん作り
10/27(火) ろうそく作り・唐箕を使った搾油体験を行いました。



◎10月10日(土)

あんりーわんまつり

今年も出店させて頂き、沢山の方に当プロジェクトの活動を知って頂くいい機会となりました。

◎10月28日(水)

豊田加茂地域いともあいち地域サロン

—地産地消を考える会—

「いともあいち運動」の一環として、コメをテーマにした講演会や意見交換会が行われました。

お知らせ

☆ 地産地消の一環として、今年も豊田市の学校給食に「豊田・加茂のなのはな油」を使用したメニューが登場しました。



参加募集



◎11/1(日) 産業フェスタみよし2015

時間: 9:20~14:00
場所: みよし市緑と花のセンター「さんさんの郷」

◎11/1(日) 梅坪台ふれあい祭り

時間: 9:00~13:30
場所: 梅坪台交流会・梅坪中央公園

◎11/10(火) 猿投台中学校 第4回環境教育

◎11/17(火) 猿投台中学校 第5回環境教育

11/10(火)は、菜の花の植替えと、BDFで動かしているトラクターとの綱引きを行います。
11/17(火)は、菜の花を使った調理実習と環境についての講話を行います。

お申し込みはこちら

- ・ハガキ
- ・FAX
- ・E-mail

のいずれかで

Toyota Kamo
NPO法人 豊田・加茂
菜の花プロジェクト

事務局 梅谷

〒471-0051 豊田市花丘町1丁目17番地
TEL 0565-41-4837
FAX 0565-34-3566
E-mail: nanohana@hanaoka.biz

申込方法

- ①氏名
 - ②郵便番号
 - ③住所
 - ④電話番号
- を記入して右記までお申込下さい。

ご愛読ありがとうございます。
次号は、(2016年1月発行)

「活動報告」

です。お楽しみに!!

