

食べて健康。食べて応援。

お いしいだけじゃないのが山椒。実は山椒には、体に優しい効果があるのをご存じですか？

食事の前にやってみよう！

まず、実山椒を一粒かんで食べます。その後、しょうゆなどの調味料をかけていない白豆腐を食べてみてください。するとどうでしょう！豆腐の本来の大豆の味がいつもより際立ちます。味覚を鋭くさせたのは、山椒の力です。

塩分の過剰摂取

夏バテ生活習慣病に効く

山椒の辛み成分は「サンシオール」と呼ばれるもので、唐辛子やコショウと同じ種類です。一粒実をかむと、舌がピリピリしびれますが、これはサンシオールにまひ作用が

あるため。山椒を食べると脳の味覚野と触覚に刺激を与え、味覚を鋭くさせます。すなわち、薄味のもので素材の味をしっかりと味わうことができるんです。

これを応用してできるのが減塩。コショウの代わりに粉山椒を使うことで、塩分控えめでも物足りなさを感じさせません。

また山椒は、胃腸の機能を活性化させる作用があると考えられており、これからの季節、夏バテ予防に最適。食欲がない時、そうめんのつゆにいつも入れるシヨウガを、粉山椒に代えてみてはいかがでしょうか。

他にも山椒にある強い抗酸化作用が、活性酸素や過酸化脂質の生成・蓄積を抑えることもできるそう。内臓脂肪などが原因の、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。



こ

れだけたくさん効果がある山椒。ましてや有田川町は山椒の生産量が日本一。皆さまにとつて、ぶどう山椒はごく当たり前にある、身近な存在ではないでしょうか。

世界で注目される山椒と激減する山椒農家

冒頭で紹介したとおり、世界には数え切れない食材がひしめく中、ぶどう山椒は世界の強者たちと戦っています。今後、ヨーロッパだけでなく、世界各国で「SANSHO」の存在は認知されるでしょう。

しかし、日本国内で問題視される農業従事者の高齢化や担い手不足の問題は、有田川町も例外ではありません。有田川町のぶどう山椒が

のブランドを維持していくことが困難な時が、近い将来に迫っています。

「わたしたちにできること...」 「地産地消」！

ここでもう一度、わたしたちが誇る「有田川町のぶどう山椒」の存在を見直してみませんか。町民の皆さまには、国内に限らず世界の大舞台でも欠かせない存在になろうとしているぶどう山椒を応援していただきたいです。

応援の身近な方法が「地産地消」。有田川町で生産された山椒を、有田川町にお住まいの皆さまに食べていただくことです。あなたのご家庭の食卓に、いつも「有田川町のぶどう山椒」を...

ご当地選手権 1位 「亀田の柿の種 ぶどう山椒」 10月3日(月) 全国発売！

亀田製菓(株)が行った「柿の種 ご当地選手権」で総投票数約3800万の中、ぶどう山椒は投票数1318万1237票を獲得し、見事1位になりました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます！この他大手食品メーカーからぶどう山椒を使った商品がぞくぞくと発売されます。