

# まじえ 5時ホームページ原稿

<城山新たな里山創生プロジェクト図>

紫波町地域づくり活動補助金公開事業提案会

## 城山新たな里山創生プロジェクト

～ 多面的機能を持った里山を100年後のこどもたちへ ～

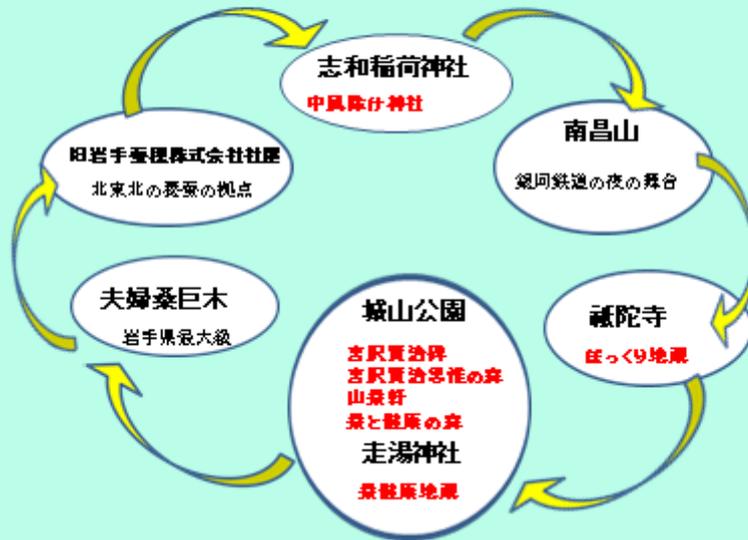


城山に新たな里山を創る会 会長 小川勝弘

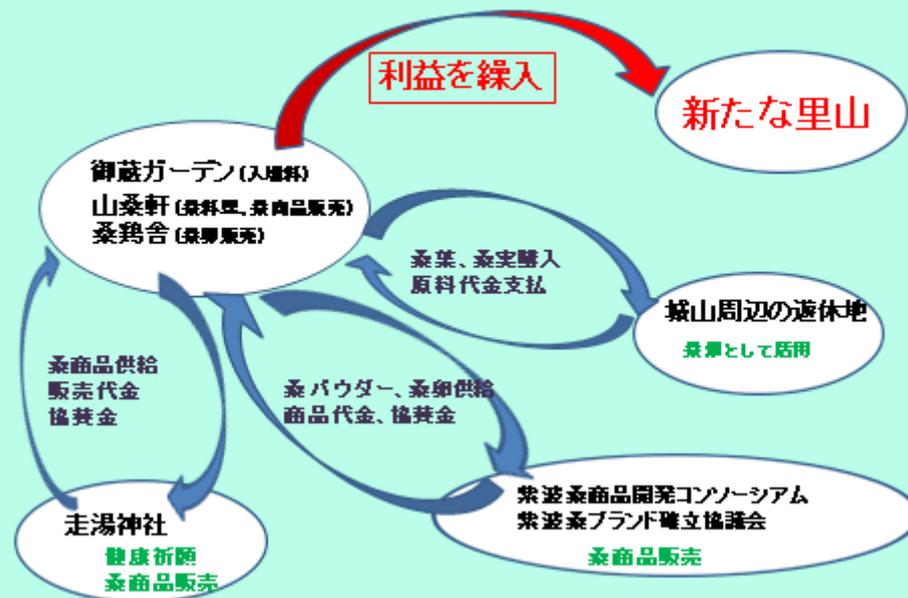


<広域観光ルート>

宮沢賢治と桑の健康長寿街道



桑を使った里山循環ビジネスモデル



## 桑が持つ健康機能性

- ◆桑は古来より健康・長寿に効果があると漢方薬や桑茶に利用されてきた。約1800年前の中国の薬物書「神農本草経」に桑の薬効が書かれている。鎌倉時代に茶西が著した「喫茶養生記」には、桑の飲み方と効能が詳しく書かれている。
- ◆近年、桑の持つ健康機能性が科学的に明らかになり健康食品として注目されている。
  - 乾燥桑葉100g中のカルシウムは牛乳の27倍、鉄は小松菜の15倍
  - 桑の実100g中のカルシウムはイチゴの2倍、鉄は他のフルーツの4~10倍

### <科学的エビデンスがある効果>

- 延命効果:**桑の葉や桑の枝のエタノール抽出液に寿命延伸効果がある。
- 高血圧抑制効果:**桑の葉や桑根皮に高血圧を抑制する抗酸化物質がある。
- 脳機能改善効果:**桑の葉や実にアルツハイマーの原因の一つになるβアミロイドの形成を抑制する物質が含まれている。
- 血糖値上昇抑制効果:**桑の葉に血糖値を下げるデオキシノイシニンとフラボノールグルコシドが含まれている。
- ガン転移抑制効果:**桑の実にがんの転移を抑制するアントシアニンが含まれている。
- 動脈硬化抑制効果:**桑の葉に動脈硬化を抑制するケルセチンが含まれている。
- ダイエット効果:**桑の葉に肝臓の脂肪蓄積や血糖の上昇を抑えるデオキシノイシニンが含まれている。
- 美白効果:**桑根皮にメラニンの形成を抑制するチロシナーゼ阻害物質が含まれている。
- 便秘改善効果:**桑の葉に便秘を改善する食物繊維が含まれている。

### 桑商品開発体系

使用部位	加工方法	分類	商品名
桑の葉	乾燥	飲料	桑茶
			桑ジュース(青汁)
			桑の葉エキス
	アルコール漬け	リキュール	桑酒
	パウダー	飲料	桑粉茶
		洋風スイーツ	桑クッキー、桑ケーキ、桑パン
		和風スイーツ	桑餅、桑だんご、桑大福
		和風食品	桑そば、桑うどん
		洋風料理	桑パスタ、桑カレー
	ジェラート	桑ソフト	
飼料	鶏卵	桑たまご	
桑の実	ジャム	ジャム	マルベリージャム、ゼリー
		ジェラート	マルベリーソフト
	アルコール漬け	リキュール	マルベリー酒
桑の木	木材加工	食器	桑箸、桑スプーン、桑皿、桑椀
		装飾品	桑お守り、桑じゆず、桑杖
		家具	桑テーブル、桑タンス
桑の根皮	粉碎		