

——特集——

ご当地 グルメ 誕生!

挑戦者たちの熱いストーリー

編集：住民自治課

はじまりは 「骨折予防プロジェクト」



寝たきりになる要因として恐れられる骨折。骨折のリスクを減らすため「転ばないカラダづくり」と「骨折しない丈夫な骨づくり」を2本柱にプロジェクトを進めています。これまで、東うらうら体操のPR動画作成、骨を強くするおいしいレシピコンテスト、専門家による講演会の開催などに取り組みました。

町内65歳以上の方
入院費用総額

第1位
「骨折」

骨折予防×食=ご当地グルメ

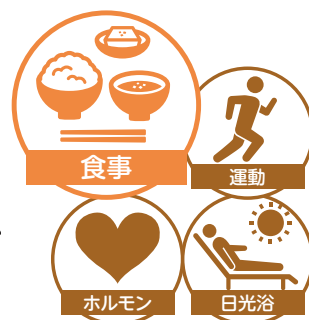


ご当地グルメ開発実行委員会アドバイザー

名古屋大学医学部附属病院 先端医療開発部 部長

ひがしうらの健康守り人 Dr. うらっシュ 水野 正明先生

骨折予防には、食事、運動、ホルモン、日光浴などが重要です。なかでも、食事については、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの栄養素をバランスよくとることが大切です。そんな骨折予防を「食」の面で支えるのがご当地グルメです！



ご当地グルメ
誕生?

東浦町にはご当地グルメと 呼べるものがなかった

温暖な気候、丘陵地や低地といった地形などを生かして、昔から農業が盛んな東浦町。地元で採れる四季折々の農産物を食べるのが楽しみ!という方も多いのではないだろうか。このように、美味しい食材に溢^{あふ}れるまちでありながら、東浦町には「ご当地グルメ」と呼べるものがない。そんな東浦町でも、ついに「ご当地グルメ」が誕生しました!

東浦町のご当地グルメは、ただ美味しいというだけでなく、健康に配慮し、環境にも優しいところがポイントです。

はじまりは、町が令和2年度から取り組む「骨折予防プロジェクト」。町内65歳以上の方の入院費用総額のうち、最も多くを占めるのが骨折によるものである点に着目しました。プロジェクトでは「もりもり筋活(きんかつ)&こつこつ骨活(ほねかつ)」をスローガンに、転倒しないからづくりと転倒しても骨折しない骨づくりに取り組んでいます。そして、この取組みの一環として生まれたのがご当地グルメです。

東浦町のご当地グルメはズバリ!「おから」と「摘果ぶどう」を食材として活用するグルメ。

ふたつの食材を初代ご当地グルメ食材と選定するまでには、1年半以上の期間を要しました。部署を超えて連携し合う職員、食材を提供する生産者、レシピを考案する飲食店、骨折予防プロジェクトに携わる専門家など、ご当地グルメの誕生には多くの人々の挑戦が詰まっています。

この特集では、ご当地グルメの誕生ストーリーを挑戦者たちの熱い想いとともにご紹介します。ぜひ皆さんも、1年半の熱い熱いストーリーに触れてみてください。そして、ご自身や身近な人々の「食」について、あらためて考えていただけたら――。

東浦町のご当地グルメは?



ひがしうら Re-Bone グルメ

ロゴも
決定!



ひがしうら \ 健骨100年/
Re-Bone グルメ

東浦町のご当地グルメは、名付けて「ひがしうら Re-Bone グルメ」!

Re-Bone (リボーン)とは、
生まれ変わるという意味の「Reborn」と
骨の「Bone」を組み合わせた言葉です。

担当者が
伝える!

ひがしうら Re-Bone グルメはこうして できあがった

ご当地グルメ開発に向けて、ふくし課、健康課、農業振興課、商工振興課の4つの課の職員が携わっています。ご当地グルメ開発の実現に向けて奔走している4課の職員に、協力しあったからこそ実現できたことや、グルメ開発の裏側を聞きました。

農家との調整役

飲食店など 事業者との調整役

骨折予防 プロジェクト発祥の課

健康づくりの推進役



農業振興課 主査
水野 恭志さん



商工振興課 主事
尾前 公美さん



ふくし課 主事
高橋 風香さん



健康課 管理栄養士
青山 侑未さん

ひがしうら Re-Bone グルメ のコンセプト

3つの条件を満たす
食材を活用すること

1 東浦に紐づく

東浦町で生み出された食材や、
東浦町と関連する食材

2 骨折予防に役立つ

骨折予防に役立つ
栄養素を含んだ食材

3 環境に優しい(SDGs)

環境に配慮した食材

高橋 ふくし課では、65歳以上の入院費用総額の第1位が骨折であったり、介護保険の認定を受ける理由に「骨折」が多かったりと、骨折をどう防いでいくかが課題にありました。住民にとって身近なもので、どうにか骨折予防の意識付けができないかと考えていたとき、骨折予防に必要な「食事」「運動」「睡眠・美容(ホルモン)」の中から、「食事」が1番身近にあるものではないかという発想からはじまっ

たのが、Re-Bone グルメ開発です。
尾前 骨折予防は習慣とすることが大切。継続していく必要があるからこそ、Re-Bone グルメは一過性のものになっては意味がない。今後、継続していくためには、メンバーで考え方を共有していく必要があります。考え抜いて、左記のコンセプトに決定！このコンセプトをもとに、おからと摘果ぶどうが初代 Re-Bone グルメ食材として選ばれました。

ひがしうら Re-Bone グルメの コンセプトが決定

食材の アイデアはどこから?

高橋 町の花は「ウノハナ」。おからは別名「卵の花」。実はおからは「だじゃれ」から Re-Bone グルメ食材の候補にあげられました(笑)。

尾前 でも、食材を何にするかの話し合いで「おからだけではインパクトが少ないのでは」「おからだけでどんなメニューができる?」という不安が出てきて…。他に何か良い食材はないかと探していたとき、メンバーの中

から「摘果ぶどうはどう?」という意見があらまりました。摘果ぶどうをしぼった汁は、酢のような味で、甘い物にも食事にも利用できるのではと採用されました。

私は摘果ぶどうを一粒食べてみたのですが、想像以上に酸っぱかったです(笑)。



ぶどうの摘果作業にも挑戦

青山 ぶどうを摘果する作業を手伝わせていただきました。ぶどうの木は頭上に張り巡らされているため、常にかがんだ状態での作業。限られた区画の作業しかしていないのに大変でした。

水野 農家の方から「もったいないけど、摘果ぶどうは廃棄している」という課題を聞いていました。摘果ぶどうが安定的に収益化することができれば、ぶどう農家にとってもメリットがあると思います。

4課が連携したからこそ できたことは?

高橋 ふくし課では、骨折予防に関する啓発を行っていますが、ふくし課のみで行う骨折予防関連の講座では、対象者を全世代としていても、直接講座の案内ができるのは、高齢の方が多かったです。でも、ご当地グルメ開発をきっかけに、飲食店や町商工会からも案内ができるようになりました。

若い方にも知ってもらえる機会が増えました。

青山 Re-Bone グルメがなければ、飲食店や農家の方の話を聞く機会もなかったと思います。4課を通じて人との関わりができたことで、普段の仕事に生かせることも多くなりました。

尾前 私も今まで企業の方と話す機会はありませんでしたが、農家の方と話す機会はありませんでした。企業と農家の方、両方からお話を聞いていると「この企業の技術と、この農家の食材を組み合わせたらいいものができるのでは…」と感じることもしばしば。このような気づきから、食材を企業へPRし、Re-Bone グルメとして摘果ぶどうを使用したビールが生まれました。

担当者からの メッセージ

青山 今、学校給食で Re-Bone グルメを提供するための準備を進めています。給食を食べることができるとは中学生までですが、給食で食べた Re-Bone グルメの良さが親世代にも伝わっていくといいですね。試作や試食を重ねてできたメニューなので、楽しみにしててください。

水野 ご当地グルメというと、地域の食材からできたグルメというイメージがありますが、Re-Bone グルメは骨折予防からはじまった、他にはない新しいカタチのご当地グルメです。東浦町に骨折予防と Re-Bone グルメが定着していき、さらに事業を拡大していけたらと思っています。今後の Re-Bone グルメがどうなっていくかは、11ページをチェックしてください!



食材はこの2つに決定／ おから

なぜ、おから？

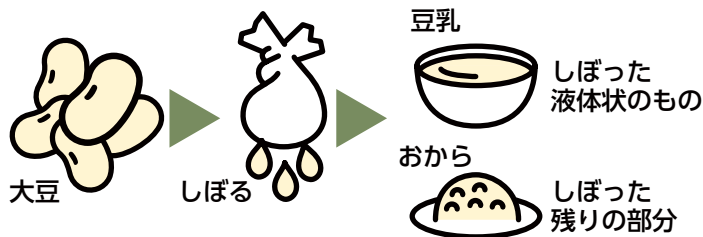
おからは別名「卵の花」。
東浦町の花が「ウノハナ」であることにちなんで、おからが食材として選ばれました。骨折予防の視点からみると、骨づくりに必要な栄養素が豊富に含まれていることも、おからが選ばれた大きな理由です。また、おからを食べることは「食品ロス低減」にもつながります。



生産者の声

おからはどうやってできるの？

豆腐や豆乳をつくる過程で大豆をしぼることで出る、しぼりかすがおからになります。



おからには栄養素がたくさん！

骨の質を高める成分は「たんぱく質」。
たんぱく質は18歳以上の男性では推定平均必要量は1日50g、女性では40gとされています※¹。
おからの中でも、生おからを乾燥させた「乾燥おから」のたんぱく質含有量(可食部100gあたり)は、生おからが6.1gなのに対して、乾燥おからは23.1gと非常に豊富です※²。
最近では、おからパウダー(乾燥おから)が普及し、おからの栄養を手軽に摂取することができるようになりました。

大豆製品で、
たんぱく質含有量(可食部100gあたり)を比較してみた！※²

生おから 6.1g	木綿豆腐 7g	糸引き納豆 16.5g	乾燥おから 23.1g
--------------	------------	----------------	----------------

出典：※¹ 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)
たんぱく質の食事摂取基準

※² 文部科学省 日本食品標準成分表2020年(八訂)



一般社団法人日本乾燥おから協会
代表理事 石川 伸さん／会員 石川 諒さん
(株式会社おとうふ工房いしかわ)

Re-Bone グルメに期待すること

おからは豆腐などを作る工程で、必ず出てくるものです。古くから、おからは人々の生活において有効的に使われているものでした。しかし、おからが産業廃棄物に指定されたことや時代の流れにより、食卓から遠のいてしまった時期もありました。最近は口コミなどから「おからは体にいい食材」という認識が広まり、ヘルシー食材として注目されています。Re-Bone グルメをきっかけに、大人から子どもへ「おからの良さ」が伝えられていき、普段の食卓におからが並ぶようになるといいなと願っています。

初代 Re-Bone グルメ 摘果ぶどう

なぜ、摘果ぶどう?



皆さんおなじみの町特産品「ぶどう(巨峰)」。
おいしいぶどうを作るためには「摘果」という
作業が必要ですが、実は摘果された未成熟ぶ
どうは廃棄されています。そんな摘果ぶどうを有効に活用する
ため、食材として選ばれました。また、骨の形成を促進するポ
リフェノールなどのフィトケミカルが含まれています。

生産者
の声



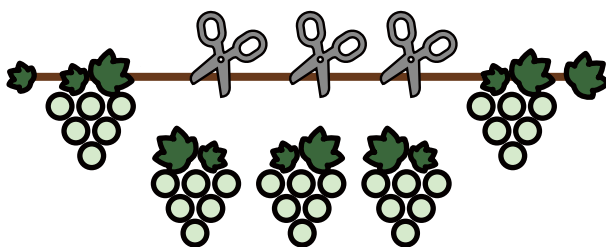
① ぶどう園 水野 雅宣さん

「摘果ぶどう」は、どんなぶどう?

良質なぶどうを作るために、すべての房を生育せず、育ちの悪い房などを生育途中で間引いて(摘果)しまうぶどうのことです。未成熟の段階で間引くことで、残した果実に栄養を集中させることができます。種ありぶどう、種なしぶどうのどちらでも摘果ぶどうはできますが、栽培方法の違いにより、種ありぶどうのほうが、摘果したぶどうの数が多くなります。

例えば

1 枝に 5 房ついたとします。そのうちの 3 房を間引くことで、残りの 2 房に栄養が回り、粒が大きく、色づきよく、甘いぶどうができあがります。



摘果ぶどう



摘果の様子



林ぶどう園 林 佑亮さん

Re-Bone グルメに期待すること

水野さん…

昔から地面に落としてしまう摘果ぶどうを見て「摘果ぶどうを何かに活用できないかな…」と考えていました。普段活用されずに廃棄されている摘果ぶどうが、加工品として継続的に利用できるようになれば、活用の幅は広がると思います。

林さん…

摘果ぶどうを Re-Bone グルメとすることができたのは、東浦では種ありぶどうを生産する農家が多いからだと思います。Re-Bone グルメを食べてもらうことで、東浦のぶどうが全国に発信されるきっかけとなればうれしいです。

ご当地グルメ開発実行委員会って？

委員が
伝える！

私たちも参加しました！ ご当地グルメ開発 実行委員会

15名の委員と水野正明先生で構成する委員会であり、ご当地グルメのコンセプトや食材の決定、メニュー考案などを行う。



飲食店を営みながら委員を務める3名が、ご当地グルメ開発にあたっての苦勞、住民の皆さんに伝えたいことなどを語り合いました。

食堂ひとつむぎ
前田 寛さん

和食 めん処 都やこ
水野 善久さん

SoulFoods
向井敬太郎さん

参加した
きっかけ

向井 町の骨折予防に取り組む熱意と、ご当地グルメをつくりたいという想いが伝わったので参加しようと思った。また、自身の経験から、町と民間事業者が協力して健康増進に取り組むイメージを元々もっていたことも理由です。

前田 私の場合は真逆ですね(笑)。ご当地グルメをつくると聞いたとき、骨折予防との繋がりがあまり見えてきませんでした。ただ、せっかくだし今後ご当地グルメがどんなものになるのか見てみたいという気持ちで参加しました。

水野 私は町商工会から誘いがあり参加しました。町商工会では商業部会の部長を務めていたためですが、きっかけは皆さんおもしろいほどバラバラですね。

12月から提供開始予定！

ひがしうら Re-Boneグルメを实食！

町内にある飲食店のうち14店舗が開発。12月からは11店舗で食べることができます。それぞれの飲食店が試行錯誤を重ねて完成した Re-Bone グルメ。骨折予防に向けた取組みの1つとして、グルメを楽しんでみてください。Re-Bone グルメを提供する店舗は「リボンちゃん」のステッカーが目印です。

ひがしうら
Re-Bone グルメの
キャラクター

「リボンちゃん」にもあった！ 誕生ストーリー

グルメを住民の皆さんに知ってもらうには、キャラクターがあったほうがいいよね！ということで生まれた「リボンちゃん」。「健骨100年」のフレーズにもあるように、100歳まで健康な骨を維持してほしいとの思いが込められています。



Re-Bone グルメ
Topics



開発は順調に進んだ?

水野 15名の委員は立場も様々なので、足並みが揃うまでに時間がかかりました。

向井 確かにそうでしたよね。足並みが揃いはじめたのは、おからを食材にしようと思ったからだったような。

前田 おからを使って試作品をつくったときですよ。みんなが、良いじゃん良いじゃん!という雰囲気になって。あとは、町としてメニューを一品つくるのではなく、各飲食店がそれぞれメニューを考案しようと決めたのもよかったですね。骨

折予防を習慣化させるためにも、色々なメニューを用意することは必要だったと思います。

水野 メニューの考案には苦労しました。というか、今も苦戦しています(笑)。おからはパサパサする食材なので、子どもをはじめ苦手な方が多い印象。調理には工夫が必要。二人は発想力豊

かだからアイデアはどんどん出てくるでしょう。

向井 おからは出汁をよく吸うため、和食を提供する店にとっては使いやすいかもしれません。おからは多くの可能性をもっており、色々な料理に展開できると思います。

前田 食材のつなぎにもなるし、ほぼ毎週使っています。ただし、カレーライスなどの定番メニューにはあえて使わず、少し意外と思われるようなものに取り入れます。

住民の皆さんに伝えたいこと

前田 まずは、骨折によって入院する方がとても多いことを知ってほしいです。骨折予防と食の関係を知ったうえで、Re-Bone グルメを楽しんでいただけるといいですね。

向井 例えば、食において骨折予防を実践する場合、カルシウムだけ取ればいいのかといえばそうではなくて。他の食材との食べ合わせによりカルシウムは吸収されやすくなるので、食べ合わせを考えて食事することも大切です。

水野 Re-Bone グルメを食べたら骨折が減るということではありませんが、食材に注目し、食生活を見直す意識改革へと繋がったらうれしいです。



摘果ぶどうを使った
オリジナル

ひがしうらビール(仮称)も完成!

町商工会では、町内の一部飲食店などで取り扱うことを検討しています。2月頃に提供を開始予定です。



摘果ぶどうの果汁で麦汁づくり



麦汁を煮沸



試飲してみたい!

ほのかにぶどうの味を感じるほどフルーティー。苦味が少なく飲みやすいので、普段あまりビールを飲まない方にもおススメしたいです。とても美味しいので、もう一度飲みたい!

ついに
発表!

発表の舞台は産業まつり

ご当地グルメ開発実行委員会の皆さんがリボンちゃんとお揃いの格好をして、ご当地グルメへの熱い^{おも}想いを語りました。

ひがしうら Re-Bone グルメ 誕生を発表!



Re-Bone グルメを実現させるまでの道のりは長く、大変なことも多かったです。私たちが想いを込めて企画してきたRe-Bone グルメが皆さんに浸透していき、東浦町の特産のようになっていけばうれしいです。

ご当地グルメ開発実行委員会 のブースも出展!

ブースでは、12月から始まる飲食店でのひがしうら Re-Bone グルメ提供とスタンプラリーの周知を行いました!



ひがしうら ビール (仮称) も販売!

販売開始 1 時間で完売するほど、売れ行きは好調!



Re-Bone グルメについて、 皆さんにインタビュー!

山本 幸子さん

Re-Bone グルメが広がって、東浦町に飲食店が増えていくといいなと思います。



古賀 良太さん

ブースに来てみたら、ビールが完売していて残念。将来、親子でご当地グルメのビールが飲めるくらい、長く続く商品になっていくことを期待しています!



戸張 里美さん

地域の町おこしに興味を持っているので、Re-Bone グルメも東浦町を盛り上げていくグルメになっていくといいですね。



今後は…? **これからも 盛り上がって いきます!**

ひがしうら Re-Bone グルメ

職員からの意気込み!



青山さん 給食では、卵の花ご飯や呉汁などを提供予定です。お楽しみに！今回の給食提供が学校内だけではなく、家庭内、地域内での骨折予防を考えるきっかけになればと思います。



高橋さん 骨折予防を意識したことがない方が大半なのでは…?骨折予防、自身の食生活、さらに健康への気づきのきっかけとなり、Re-Bone グルメを多くの方に知ってもらえるよう頑張ります！



尾前さん Re-Bone グルメが食育・環境・観光などの様々な分野で広がりを見せていくのではとワクワクしています。地域が繋がり新しいものが生まれ、地元の魅力を PR できたら嬉しいです！



水野さん Re-Bone グルメは「ぶどう」だけでなく、その他の農産物の魅力も PR できる可能性があります。Re-Bone グルメを通じて、皆さんに町の農産物を食べてもらえるように頑張ります。

**皆さんの応援が
ひがしうら Re-Bone グルメの
チカラになります!**

学校で食べられます!

学校給食でひがしうら Re-Bone グルメ提供!

令和5年度から毎月1回、学校給食でも Re-Bone グルメの提供を開始します!ご当地グルメ開発実行委員会が中心となって考案したメニューです。お楽しみに!

11月に学校給食でプレ提供された Re-Bone グルメのイメージ「おじゃころ」



はじまります!

摘果ぶどうのひがしうら Re-Bone グルメ提供開始!

摘果ぶどうを使用した
Re-Bone グルメ
のイメージ



12月1日(木)から、飲食店でのからおからグルメ提供に合わせたスタンプラリーを開催します!(P.12~14)

そして、令和5年夏頃には摘果ぶどうを使用したグルメを飲食店で提供予定です。摘果ぶどうの時期に合わせたスタンプラリーなども開催予定!

さらに広めます!

ひがしうら Re-Bone グルメを さらに広めていきます!

① Re-Bone グルメを通して食育を

地域の方々と一緒に、町の「食育」に関する取組みを Re-Bone グルメを通して育てていきます。

② 農業者と飲食店・企業のマッチング

農業者と飲食店・企業を結び付け、新たな Re-Bone グルメを開発していきます。

③ 観光面での PR

サステナブルで健康な「ひがしうら Re-Bone グルメ」のあるまちとして PR を進めていきます。



**健骨100年
ひがしうら
Re-Bone
グルメ**

Re-Bone グルメは、地域みんなで育てていくグルメです。コンセプトに合う食材と、まちの飲食店、事業者など、作り手のアイデアで生まれ、皆さんの応援により、東浦町で生き続けるグルメとなっていきます。まずはスタンプラリーに参加して、Re-Bone グルメを体験しましょう!