

令和2年度

【地域おこし協力隊・活動報告会】

中島 麻衣

中島 麻衣

令和2年6月1日

広島県東広島市出身 大阪府枚方市から勝山市へ転入

**【担当する業務】**

- ・ 郷土料理を取り入れたヴィーガン・ベジタリアン対応メニューの提案と「草食恐竜弁当」の制作
- ・ 雪室蕎麦の差別化とそれを活かしたメニューの製作、PR
- ・ SNS を活用した上述の活動の発信



- 【主な活動】**
- ヴィーガンメニューの開発と取り入れ可能な市内店舗調査
  - 草食恐竜弁当の開発
  - 市内中学校での講演
  - SNS による自身の活動の発信

# 活動実績

- 1, SNS発信  
勝山市内におけるヴィーガン・ベジタリアン対応店
- 2, VEGANメニューの試作
- 3, イベント開催
- 4, 9か月間の活動を通して

# 活動実績

- 1,
  - SNS発信
  - 勝山市内におけるヴィーガン・ベジタリアン対応店の調査



# 雪室そばの手打ち体験

## そば粉とはどんな粉？

### 基礎成分（小麦粉・精白米との比較）

成分	エネルギー	水分	蛋白質	脂質	澱粉質	食物繊維	灰分
単位	kcal/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g	g/100g
そば粉（全粒粉）	361	13.5	12.1	3.1	69.5	4.3	1.8
小麦粉（中力粉）	368	14	9	1.8	74.8	2.8	0.4
米（精白米）	356	15.5	6.8	1.3	75.8	0.8	0.6

### 蛋白質のアミノ酸組成（小麦粉・精白米・卵・牛乳との比較）

そば粉（全粒粉）	小麦粉（中力粉）	米（精白米）	卵（生）	牛乳（生）	大豆（国産）
92	41	65	100	100	86

### ミネラル類（小麦粉・精白米との比較）

ミネラル単位	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	カルシウム mg/100g	リン	鉄	亜鉛	銅
そば粉（全粒粉）	2	410	190	17	400	2.8	2.4	0.54
小麦粉（中力粉）	2	100	17	20	75	0.6	0.33	0.1
米（精白米）	2	110	33	6	140	0.5	0.5	0.22

### ビタミン類（小麦粉・精白米との比較）

ビタミン単位	A	E	K	B1	B2	B6	ナイアシン	C
そば粉（全粒粉）	0	0.5	7	0.46	0.11	0.29	4.5	0
小麦粉（中力粉）	0	0.4	0	0.12	0.04	0.05	0.7	0
米（精白米）	0	0.4	0	0.12	0.03	0.13	1.4	0

## そば粉の特殊成分

- (1)ルチン：ビタミンCとの協奏作用により、毛細血管を強化し、血圧降下作用をする。
- (2)カテキン類：抗酸化作用、抗腫瘍作用、血糖降下作用、血圧降下作用。
- (3)プロアントシアニン：抗酸化作用。



【そばがおいしい都道府県】人気ランキング！ 「山形」「長野」を抑えて圧倒的1位となったのは？【2021年最新投票結果】

189



3/15(月) 18:15 配信

ねとらぼ



画像はイメージです。

2月7日から2月20日まで、ねとらぼ調査隊では「そばがおいしい都道府県はどこ？」というアンケートを実施していました。

## ●第1位：福井県

第1位は、福井県でした。得票数は7923票、得票率は41.6%となっています。

圧倒的な得票数で1位となった、福井県。特に有名なのは、冷たいそばにたっぷりの大根おろしとかつお節をのせて食べる「おろしそば（越前そば）」で、コメントでも大好評でした。「シンプルにして深淵」「大根おろしとかつお節のシンプルなそばだけど、最高においしい」など、「越前そば」への愛が伝わってくるコメントがたくさん見られました。

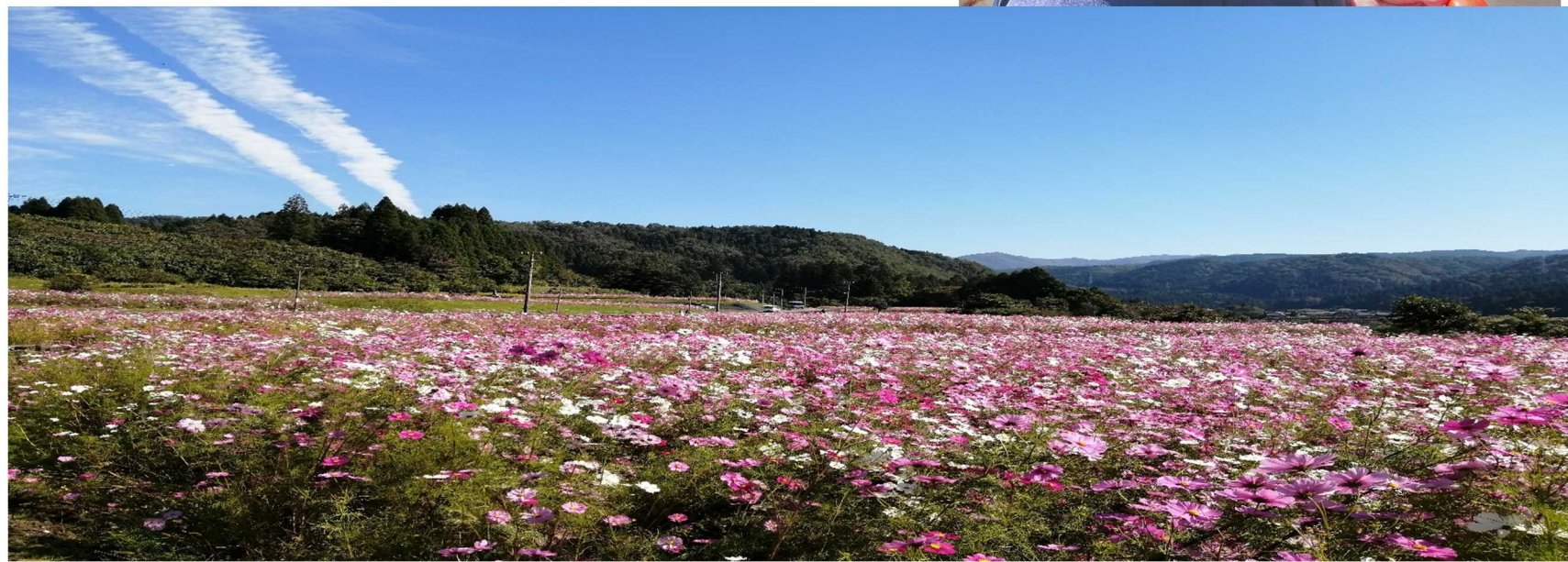
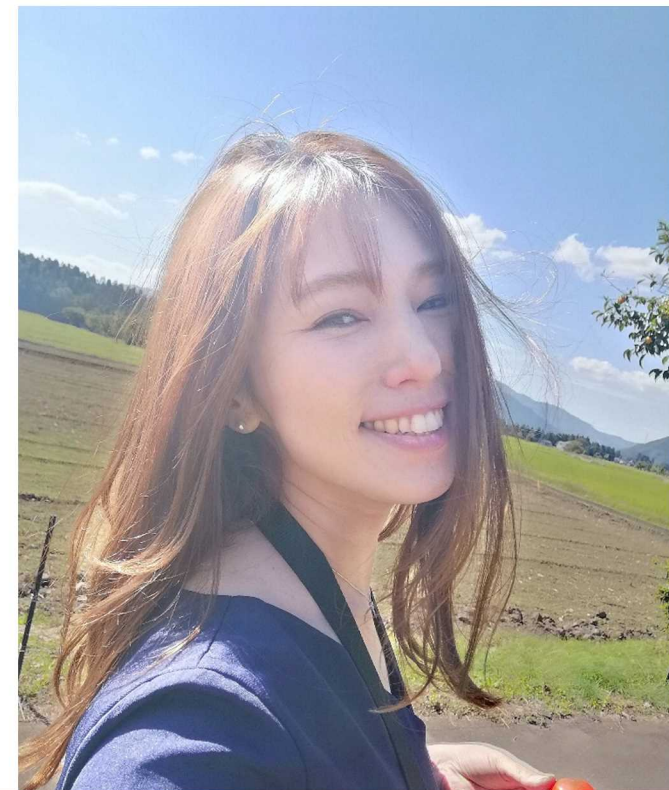
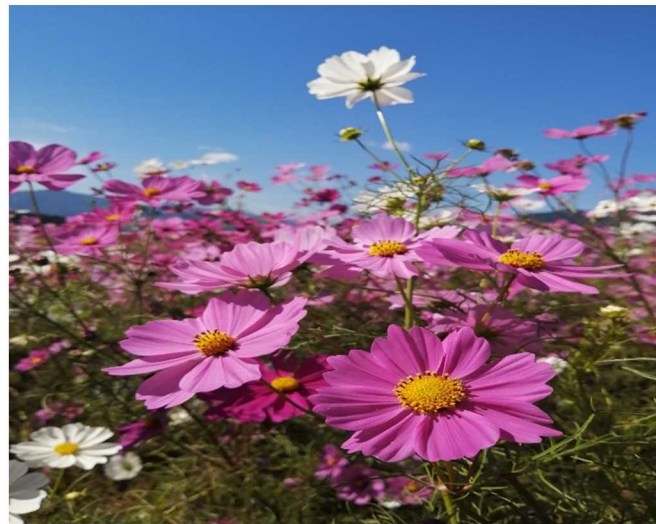
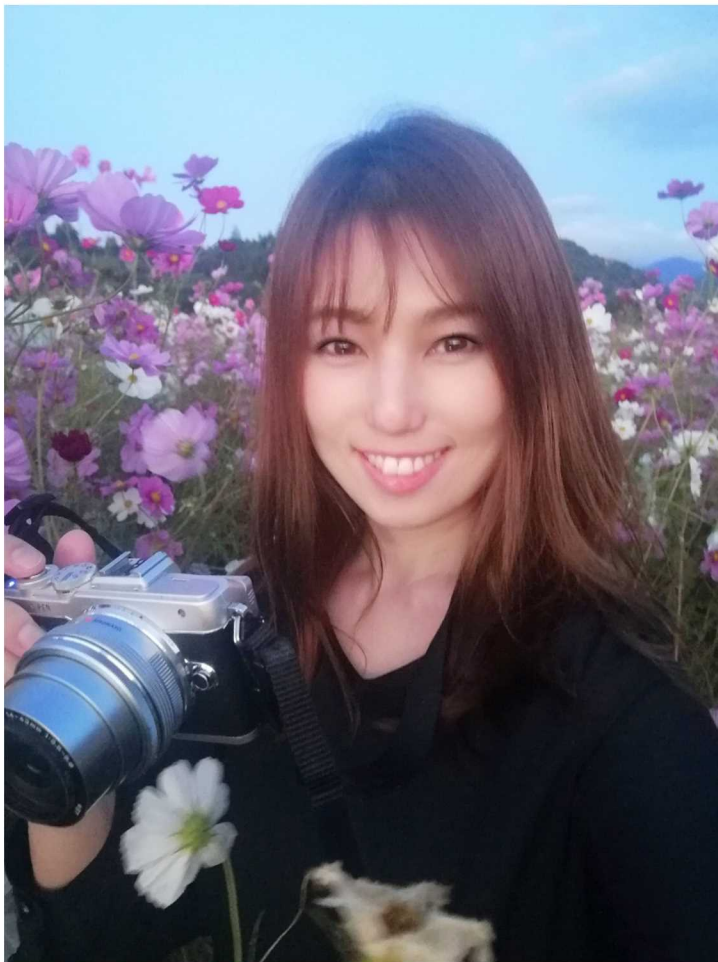
また、「福井に帰省したら必ず食べる」「越前そばは、ぜひ福井で食べてほしい」「もう福井のそばしか食べられない」といった声も。コメントでも福井のそばを推す声が圧倒的でした。

# 北谷コミュニティセンター 販売物とプラゴミ削減の取り組み

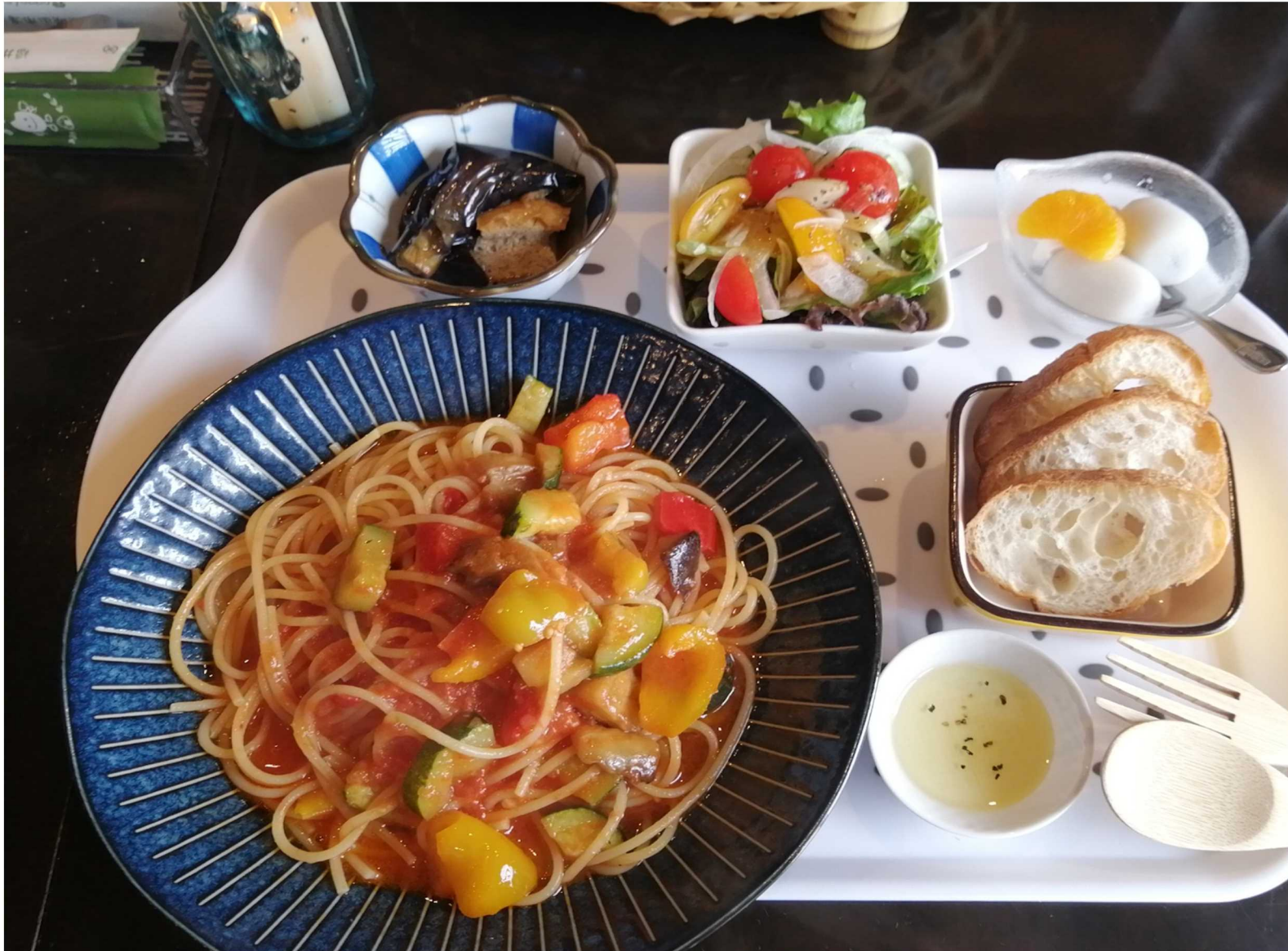




# 野向のコスモスPR



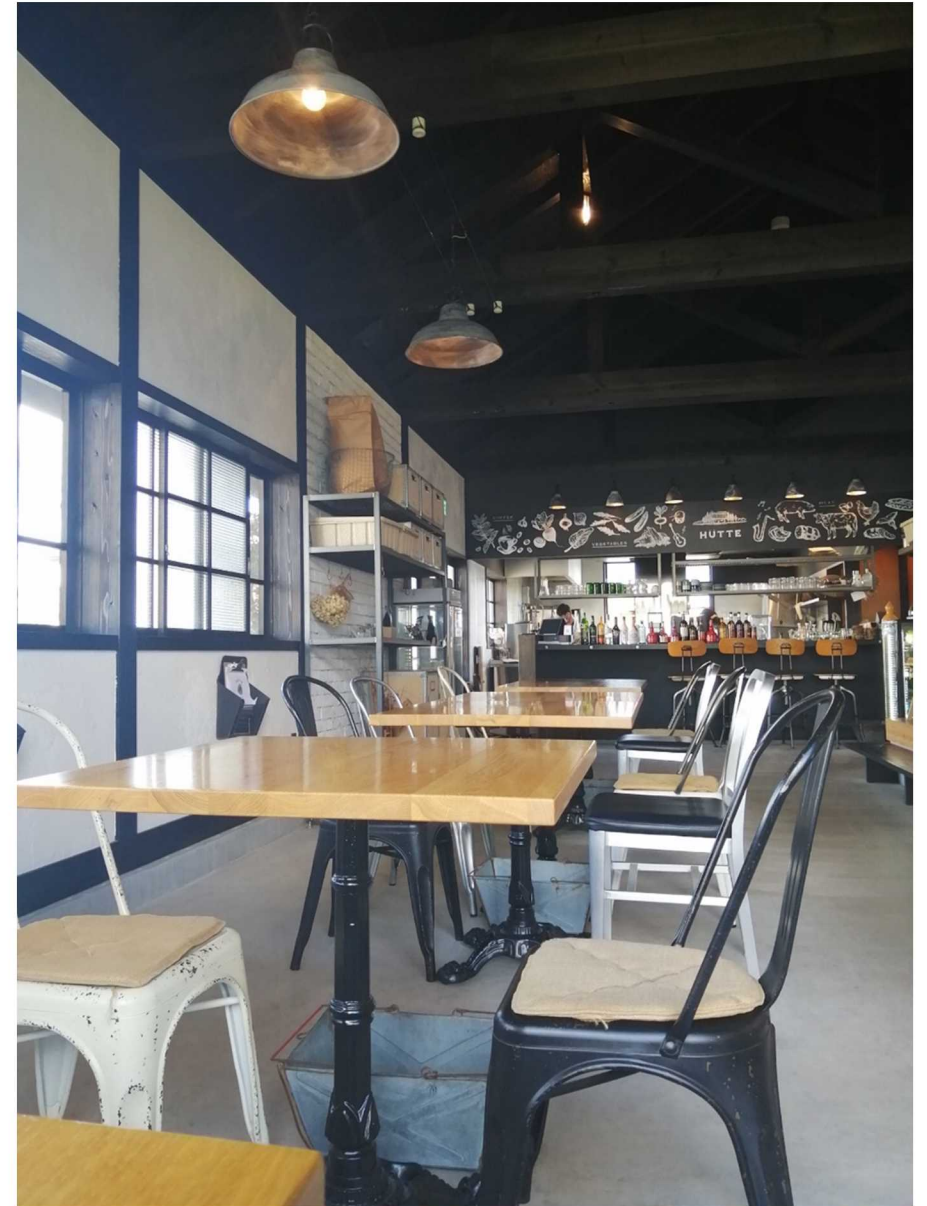
# いごっそう



# あぐりの家



# Hutte



# コラボインスタライブ



2/26 (金) 20:00~

堀越けいにん  
×  
中島まい

INSTA  
LIVE

The poster features a collage of four images: a man with glasses playing a yellow guitar in a field, a sunset over a beach, a woman with long hair resting her head on a white surface, and a beach scene with a lifeguard stand and a white buoy.

## 地域おこし協力隊 INSTA LIVE 2021.3.11

20:30start



静岡県焼津市 ◀ 地域おこし協力隊

 gin\_yaizu

×



福井県勝山市 ▶ 地域おこし協力隊

 mai\_nakashima

# 活動実績

## 2, VEGANメニューの試作







# 活動実績

## 3, イベント

# 食から見える環境と健康のお話し会 ヴィーガン料理教室 (勝山市内にて)



# のむら屋にて雪室蕎麦のPRと福井新聞の取材



# ラコームのシルクスクリーン体験参加 廃材の有効活用化に向けた、再利用可能なエコラップの試作



# 環境イベント開催(福井市) 小学生×地域おこし協力隊×助産師×環境活動家



## 勝山の協力隊親子 環境問題講演企画

25日福井、参加募る

勝山市地域おこし協力隊の中島麻衣さん(37)と長女の百合さん(10)＝同市村岡小4年＝の親子が、環境活動家を招いた講演会を企画した。25日午後1時半から福井市のアオッサで開く予定で、2人は「気候変動の問題を知ってほしい」と参



加を呼び掛けている。中島さん自身も元々環境活動に取り組んできた。その中で百合さんも中島さんに連れられ、昨夏に勝山市でドイツ在住の環境活動家・谷口貴久さんの講演を聴講するなどし、問題への関心を高めたという。

そこで百合さんは「もっといろんな人に知ってもらおう」と思い立ち、中島さんと一緒に講演会を開くことに。谷口さんらに地球温暖化の現状などについて語ってもらったことにした。

畜産業の地球環境への悪影響が指摘されていることで、積極的に動物性食品を摂取しない食生活を続けている百合さん。「環境の問題だけでなく、自由に生きていいたという思いを伝えられたら」と話す。

講演会は参加費無料。問い合わせは中島さん＝090

(桂知之)

# 【食から見える環境のお話し】講演会

(和歌山県白浜町立富田中学校／5, 6年生に向けて)



# 活動実績

4, 9 か月間の活動を通して

# 自身の課題

個人的に勝山市の課題だと感じている点