

四国アライアンス

NEWS RELEASE

平成29年11月8日 株式会社 阿波銀行

四国アライアンス4行による一次産業活性化に向けた取組みについて ~ 「四国のもぎたてフルーツ便り・四国のフルーツ食べごろ暦」を制作~

阿波銀行(頭取 長岡 奨)、百十四銀行(頭取 綾田 裕次郎)、伊予銀行(頭取 大塚 岩男) および四国銀行(頭取 山元 文明)は、四国アライアンスによる共同企画として、四国4県の特産フルーツを掲載した「四国のもぎたてフルーツ便り」「四国のフルーツ食べごろ暦」を制作しましたのでお知らせいたします。

この取組みは、一年を通して旬のフルーツが楽しめる四国を「フルーツアイランド四国」と表現してPRし、四国特産フルーツの消費拡大、生産者の皆さまの販路拡大につなげていくことを目的としたものです。

四国アライアンスでは、引き続き四国の一次産業活性化支援を通じ、お客さまの経営発展及び「四国創生」に向けた取組みを実施してまいります。

記

概要(内容詳細は別紙をご参照ください)

1.「四国のもぎたてフルーツ便り」

形式	リーフレット
内容	・四国4県注目のフルーツベスト3・旬のフルーツカレンダー・国際フルーツ協会会長中野瑞樹氏による「フルーツの食べ方講座」・ご当地限定!四国のフルーツを使ったスイーツ特集

[※]リーフレットは、各行営業店窓口に備置きしております。

2. 「四国のフルーツ食べごろ暦」

形式	ポスター
内容	・四国4県注目のフルーツベスト3 ・旬のフルーツカレンダー

※11月9~10日に東京で開催される「地方銀行フードセレクション」の 四国アライアンスブースなど各種商談会・イベントで掲示いたします。

以上

フルーツ活動家・中野瑞樹失生のオススメ!!

お見舞いにフルーツは定番ですが、幼いころ、熱を出して寝込んだ時に、母が 作ってくれた、すりおろしりんごの味が今でも忘れられません。最近では、テニス やマラソン選手が、競技中にバナナなどを食べるのを見かけることがあります。 病気やスポーツのとき、フルーツを食べるのは、消化がよいため、体の負担になら ないからです。また、すみやかに脳や体の栄養になるためです。さらに、加工されて いない牛フルーツは、空腹時に食べるなら、血糖値が上がりづらいことがわかっ ています(※6)。 つまり、フルーツは食べるタイミングが重要です。

「後フルNG」「せめて失フル」

食後では、何時間も胃腸でかき混ぜられるので、消化のよいフルーツの良さが 失われます。フルーツはできるだけ、空腹時に食べることを心がけましょう。 だから、「後フル」はNG!食事の始めと後なら、

せめて始めに食べる、「先フル」がおススメです。

「できれば前フル」

フルーツを食べたら、できれば10分から15分程度、間をおいて から食事をとる「前フル」がよりオススメ。食後のフルーツにつ いては、2時間半くらい間をおいて食べましょう。

「朝イチホフル」

一日の中で、最も空腹状態にあるのが、朝の起きたて です。朝一番には、かわいた喉や体もうるおしてくれる、 水分の多いフルーツ「水フル」がおススメです。

元東大教員! 体を張るフルーツ活動家 中男子端 糟 Mizuki

"体を張るフルーツ活動家"として、「マツコの知らない世界」「林先生が驚く初 耳学」「Let's天才てれびくん」などメディア出演多数。国際フルーツ協会代表。















(キムウキュサガ) 四国のフルーツの生産者をご紹介します!

Tel 088-623-3131[代表]

徳島市西船場町二丁目24番地の

[香川県]

百十四銀行 地域創生部

Tel 087-831-0114 代表

高松市亀井町5番地1

「愛媛県]

[高知県]

伊予銀行 地域創生部

Tel 089-941-1141 [代表]

松山市南堀端町1番地

高知市南はりまや町一丁目1番1号

Tel 088-823-2111 [代表]

制作:四国アライアンス(阿波銀行・百十四銀行・伊予銀行・四国銀行)

平成29年11月現在



もっとフルーツを食ん

■ 目からウロコ!フルーツの直宝

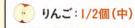
フルーツには、ビタミンCやポリフェノールなどが含まれ、「美容に良さそう」と いうイメージがある反面、「甘いから食べ過ぎに注意!」とよく言われます。しか し、日本人の一日の平均フルーツ摂取量は、たったの96gしかありません(※I)。 先進国では300gは当たりまえで、日本は先進国の中で断トツの最下位。世界 平均をも下回っています(※2)。実は、フルーツには、食物繊維・ビタミンC・カロ テン・ポリフェノールなど、現代日本人が不足しがちな栄養が多く含まれてい ます。しかも、ほとんどのフルーツは、木綿豆腐より低カロリーです!

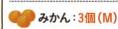
厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」では、日本人の健康 のために、毎日200グラム程度のフルーツ摂取を奨めています。農林水産省 は、毎日200g以上のフルーツを食べる運動を推進しています(※3)。国連 (WHO·FAO)も、がん・糖尿病・心臓疾患・肥満の予防のために、生フルーツ と野菜(非でんぷん性)を、毎日400g以上摂取することを奨めています(※4)。

健康のために毎日しっかりフルーツを食べることは、今や世界の常識です。

フルーツ200gの目安®







ほとんどのフルーツのカロリーは木綿豆腐以下 カロリー上と載交 [100g当たり]

フルーツは、超低カロリー!

品 目 カロリー チョコ ぶどう 59 kcal りんご バナナ 86 kcal 57 kcal 木綿豆腐 72 kcal メロン 42 kcal マンゴー 64kcal 44 40 kcal



独特の「さわやかな酸味」と「すがすがしい香り」は、どんな料理でもワンラン ク上にしてくれるスーパー調味料でもある。果実を搾ってもいいし、皮ごとす り下ろして、味噌汁やわさびに混ぜて使うと一気におもてなし料理に。豊富な クエン酸による疲労回復やエネルギー代謝アップなどの健康効果にも注目!



木頭柚子【きとうゆず】

旬の時期:10月上旬~11月下旬

徳島県木頭産の柚子は、昭和52年 に農作物最高峰の賞「朝日農業賞 を受賞。日本一の柚子だと称され、 世界中の料理人やパティシエから 認められています。



旬の時期:2月中旬~3月下旬

四国の柑橘類の中でも、有数の高 糖度系みかん。特に糖度と酸の含 有量が高く、12月に収穫した後、貯 蔵を行い、酸が減少したのを見計 らって2月~3月に出荷します。



イチゴ [さぬき姫] 旬の時期:2月上旬~4月下旬

香川県のいちご栽培は大正末期からはじまり、現在は県内のほぼ全域で栽培さ れていると言ってもいいほど。高設式溶液栽培システムが取り入れられ、量より も高品質が売り。特にオリジナルブランドのさぬき姫は、全品種の66%を締め、 女峰は29%、その他さちのかなどが栽培されており、いちご狩りスポットも多い。



三豊レモン [みとよれもん]

旬の時期:12月中旬~4月上旬

酸味が少なく、皮ごと食べられる 完熟レモンが東京などで大人気。 完全無農薬で完熟まで育てるた め、その大きさが特徴。皮に多く含 まれる栄養素をまるかじりできる。



シャインマスカット

旬の時期:8月上旬~8月下旬

パリッとした食感で、皮ごと食べら れる。一房全て食べても180kcal。ビ タミンB1、B6、ポリフェノールと美 容成分ぎっしり。香川産の平均糖度 は17.0度以上と、記憶に残る甘さ。



紅マドンナ【べにまどんな】 旬の時期: ||月下旬~|2月下旬

Ł

ぷるるんとしたゼリーのような新食感で、まさに柑橘の革命的存在。薄皮に 濃密な果肉がびっしりと詰まっているのが特徴。愛媛県生まれのオリジナル ブランドで、出荷期間は12月の1か月間のみ。人気で品薄状態が続くことか ら、幻のフルーツと呼ばれている。



キウイフルーツ [ゴールドキウイ]

旬の時期:10月下旬~11月下旬

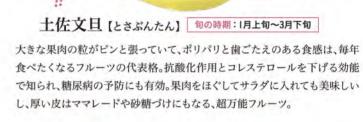
あまり知られていないが、日本一の 生産量を誇る愛媛県。キウイに含ま れるビタミンCはレモン5個分、食物 繊維はバナナの1.5倍にカルシウム まで含まれている健康食。



中山栗【なかやまぐり】

旬の時期:9月中旬~10月下旬

江戸時代以前から栗の栽培が盛ん という歴史ある産地。徳川家光の好 物で、参勤交代の献上品だったと か。ほっこほこの食感と上品な甘さ で、名門和菓子ブランド店も御用達。





新高梨【にいたかなし】

旬の時期:9月下旬~11月中旬

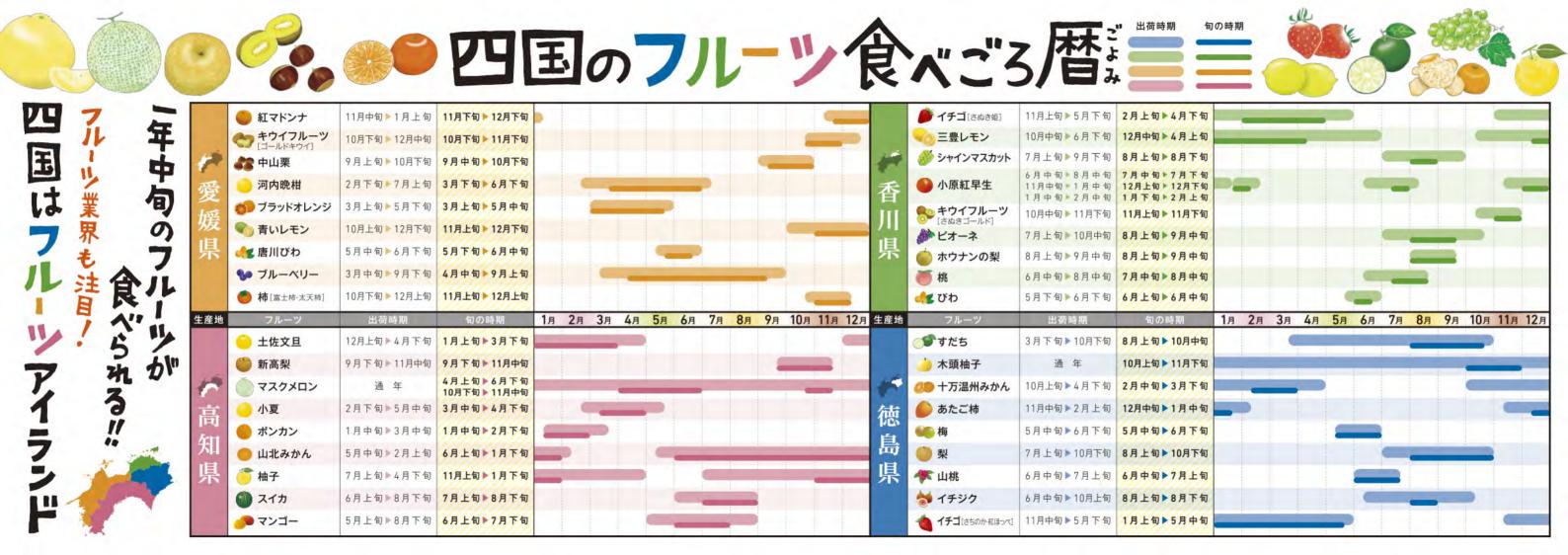
平均約1kgと大きい梨ながら、甘く 繊細な味わい。シャキシャキという 潔い歯ごたえとともに、溢れてくる 果汁のさわやかさが特徴で、芳醇

な旨味が口いっぱいに広がります。



10月下旬~11月中旬 誰に贈っても喜ばれる、まさに高級

フルーツの王様。特に、高知県産の ものは糖度が高くトロトロの果肉 が特徴。ぜひ、その香りも楽しんで。



9

お頭曲子を 贅沢に味わう!

ゼリー状になるまで、何度もシロップに漬 け込んだ柚子の皮、旨味だけを抽出する手 絞り果汁を使用した柚子のムース。すべて 徳島県で採れる「最高級の木頭柚子」を使 用している。その間に、高カカオのフランス 製のミルクチョコでできたムースを挟み、 酸味がまろやかに口の中を舞う。パティシ エが力を込めた、こだわりの一品だ。

パティスリー オゥ・ポワヴル Pâtisserie AU POIVRE

住所 徳島県板野郡北島町江尻字旭光3 TEL 088-698-4566 営業時間 10:00~19:00 定休日 月曜日·月一回火曜日

ふわりといちごが否る。

氷の温度を上げて削るという独特の製法と生 のフルーツを入れた手作りシロップの絶品か き氷は、朝から行列の人気店。こだわりは、風 味の違う2種類の手作り練乳。香川産いちごを 贅沢に使った「生いちごのかき氷」は一食の価 値あり。日本のウユニ塩湖と話題の父母ケ浜が 見える立地も◎。その絶景を見ながら、いちご の口どけを味わって。

KAKIGORIカフェ ひむろ

住所 香川県三豊市仁尾町仁尾乙202 TEL 0875-82-2101 (11月~2月11:00~17:00)

定休日 月·火曜日

ジュワ~と溢れ出す 果汁がスゴイ!

何年もかけて農家を回り、探し出したというみ かんをまるごと使用。フルーツに合うように味 付けされた白あん、口の中でとろける極薄の 餅。半解凍まで待ってかじると、甘くみずみず しい果汁が溢れ出し驚く。愛媛みかんの力を思 い知らされるはず。



定休日 月曜日

##75 清光堂

住所 愛媛県今治市東村南1丁目5-33 TEL 0898-48-0426 営業時間 8:30~18:30

見龙目も最強。 美味しくない रिजकिक्ष सिक्ष

1973年よりメロンを栽培し続けている農 園発の最強スイーツ。一番美味しい食べご ろのメロン上に、ソフトクリームが乗った、 最強のパフェだ。南国インターから10分と いう交通アクセスも魅力。農園の枠を超え たまるでアミューズメントパークのような

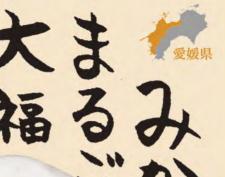
園内が注目を集めている。





西島園芸団地

住所 高知県南国市廿枝600 TEL 088-863-3167 営業時間 9:00~17:00 定休日 不定休



販売期間

1年中



一年中、旬のフルーツが食べられる!!フルーツアイランド四国/

四国のフルー



独特の「さわやかな酸味」と「すがすがしい香り」は、どんな料理でもワンランク上に してくれるスーパー調味料でもある。果実を搾ってもいいし、皮ごとすり下ろして、 味噌汁やわさびに混ぜて使うと一気におもてなし料理に。豊富なクエン酸による疲 労回復やエネルギー代謝アップなどの健康効果にも注目!



木頭柚子 [きとうゆず] 旬の時期:10月上旬~11月下旬

徳島県木頭産の柚子は、昭和52年に 農作物最高峰の賞「朝日農業賞」を受 賞。日本一の柚子だと称され、世界中 の料理人やパティシエから認められ ています。



[とまんうんしゅうみかん] 旬の時期:2月中旬~3月下旬

四国の柑橘類の中でも、有数の高糖 度系みかん。特に糖度と酸の含有量 が高く、12月に収穫した後、貯蔵を行 い、酸が減少したのを見計らって2月 ~3月に出荷します。



イチゴ [さぬき姫]

旬の時期:2月上旬~4月下旬

香川県のいちご栽培は大正末期からはじまり、現在は県内のほぼ全域で栽培され ていると言ってもいいほど。高設式溶液栽培システムが取り入れられ、量よりも高 品質が売り。特にオリジナルプランドのさぬき姫は、全品種の66%を締め、女峰は 29%、その他さちのかなどが栽培されており、いちご狩りスポットも多い。



三豊レモン【みとよれもん】 旬の時期:12月中旬~4月上旬

酸味が少なく、皮ごと食べられる完 熟レモンが東京などで大人気。完全 無農薬で完熟まで育てるため、その 大きさが特徴。皮に多く含まれる栄 養素をまるかじりできる。



シャインマスカット

旬の時期:8月上旬~8月下旬

パリッとした食感で、皮ごと食べられ る。一房全て食べても180kcal。ピタ ミンB1、B6、ポリフェノールと美容成 分ぎっしり。香川産の平均糖度は 17.0度以上と、記憶に残る甘さ。



紅マドンナ [べにまどんな]

旬の時期:11月下旬~12月下旬

ぶるるんとしたゼリーのような新食感で、まさに柑橘の革命的存在。薄皮に濃密な 果肉がぴっしりと詰まっているのが特徴。愛媛県生まれのオリジナルプランドで、 出荷期間は12月の1か月間のみ。人気で品薄状態が続くことから、幻のフルーツと



[ゴールドキウイ]

旬の時期:10月下旬~11月下旬

あまり知られていないが、日本一の生 産量を誇る愛媛県。キウイに含まれる ピタミンCはレモン5個分、食物繊維 はパナナの1.5倍にカルシウムまで含 まれている健康食。



中山栗【なかやまぐり】

旬の時期:9月中旬~10月下旬

江戸時代以前から栗の栽培が盛んと いう歴史ある産地。徳川家光の好物 で、参勤交代の献上品だったとか。 ほっこほこの食感と上品な甘さで、名 門和菓子プランド店も御用達。



土佐文旦【とさぶんたん】

旬の時期:1月上旬~3月下旬

大きな果肉の粒がピンと張っていて、ポリパリと歯ごたえのある食感は、毎年食べ たくなるフルーツの代表格。抗酸化作用とコレステロールを下げる効能で知られ、 糖尿病の予防にも有効。果肉をほぐしてサラダに入れても美味しいし、厚い皮はマ マレードや砂糖づけにもなる、超万能フルーツ。



新高梨【にいたかなし】

旬の時期:9月下旬~11月中旬

平均約1kgと大きい梨ながら、甘く織 細な味わい。シャキシャキという深い 歯ごたえとともに、溢れてくる果汁の さわやかさが特徴で、芳醇な旨味が 口いっぱいに広がります。



マスクメロン

旬の時期: 4月上旬~ 6月下旬 10月下旬~11月中旬

誰に贈っても喜ばれる、まさに高級 フルーツの王様。特に、高知県産の ものは糖度が高くトロトロの果肉が 特徴。ぜひ、その香りも楽しんで。



フルーツには、ビタミンCやポリフェノールなどが含まれ、「美容に

良さそう」というイメージがある反面、「甘いから食べ過ぎに注 意!」とよく言われます。しかし、日本人の一日の平均フルーツ摂取量は、たったの96gしかありません(※1)。先進国では300gは当 たりまえで、日本は先進国の中で断トツの最下位。世界平均をも 下回っています(32)。実は、フルーツには、食物繊維・ビタミンC カロテン・ポリフェノールなど、現代日本人が不足しがちな栄養 が多く含まれています。しかも、ほとんどのフルーツは、木綿豆腐 より低カロリーです!

厚生労働省・農林水産省策定の「食事パランスガイド」では、日 本人の健康のために、毎日200グラム程度のフルーツ摂取を奨 めています。農林水産省は、毎日200g以上のフルーツを食べる 運動を推進しています⁽⁸³⁾。国連(WHO·FAO)も、がん・糖尿病・心臓疾患・肥満の予防のために、生フルーツと野菜(非でんぷん 性)を、毎日400g以上摂取することを奨めています(84)

健康のために毎日しっかりフルーツを食べることは、今や世界

バナナ 1.5~2本 りんご 木綿豆腐 72kcal メロン 42kcal マンゴー 64kcal まま 40kcal

チョコ 558kcal ふどう 59kcal パナナ 86kcal りんご 57kcal

(もはままか) 四国のフルーツの 生産者をご紹介します!

阿波銀行 営業推進部 徳島市西船場町二丁目24番地の1

德島県 Tel 088-623-3131[代表]

百十四銀行 地域創生部 高松市亀井町5番地1

香川県 Tel 087-831-0114[代表]

伊予銀行 地域創生部 松山市南堀端町1番地 R Tel 089-941-1141 [代表]

四国銀行 地域振興部

高知市南はりまや町一丁目1番1号

Tel 088-823-2111 [代表]