

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	<ul style="list-style-type: none">・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、各行営業店窓口には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	<ul style="list-style-type: none">・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・中野瑞樹先生のオススメ!! フルーツの食べ方講座

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、加工されていない生フルーツは、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」「せめて先フル」

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」がオススメです。



中野先生特製
果実プレート

「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する「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。

「朝イチ水フル」

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」がオススメです。

元東大教員! 体を張るフルーツ活動家 **中野瑞樹** Mizuki Nakano

和歌山県出身。京都大学大学院卒(農学修士)。元東京大学(工学部)教員。
“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。



【私たちが】 四国のフルーツの生産者をご紹介します!

- [徳島県] 阿波銀行 営業推進部 Tel 088-623-3131 [代表]
徳島市西船場町二丁目24番地の1
- [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] 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
- [高知県] 四国銀行 地域振興部 Tel 088-823-2111 [代表]
高知市南はりまや町一丁目1番1号

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



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

フルーツ 便利

四国のもぎたて

フルーツ健康
食べ方講座

もっとフルーツを食べよう!

目からウロコ! フルーツの真実
毎日フルーツ200g!

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^(※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^(※5)

- バナナ: 1.5~2本
- りんご: 1/2個(中)
- みかん: 3個(M)

フルーツは、超低カロリー!

ほとんどのフルーツのカロリーは木綿豆腐以下

カロリー比較^(※5)

品目	カロリー	品目	カロリー
チョコ	558kcal	ぶどう	59kcal
バナナ	86kcal	りんご	57kcal
木綿豆腐	72kcal	メロン	42kcal
マンゴー	64kcal	もも	40kcal

【出典】※1: 国民健康・栄養報告2015(厚生労働省)
※2: 国連FAO統計2011
※3: 毎日くだもの200g運動
※4: 世界の健康戦略
※5: 日本食品標準成分表2015(文部科学省)
※6: Foster-Powell et al.2002(AJCN)



徳島県

全国シエホぼ100%
県を代表するフルーツ!!

すだち 旬の時期：8月上旬～10月中旬

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！



最高級の
柚子ブランド!

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。



高糖度の秘密は、
貯蔵にあり!

十万温州みかん
【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。



香川県

実は、知られざる「いちご王国」!!

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。



その大きさが
ウリ!

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。



皮ごとパリッ!

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。

四国の洋果プレミアム



愛媛県

食べた人を虜にする
新食感フルーツ!!

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。



生産量、実は日本一!

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。



大ぶり甘い
ブランド栗!

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。



高知県

実は、皮ごと(砂糖漬け)食べられる!!

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、ポリポリと歯ごたえのある食感は、毎年食べな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。



まさに、梨のキング!

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。



マスクは伝説で「香り」のこと!

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。



徳島県

木頭柚子を
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、酸味がまる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 オウ・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

販売期間
11月~2月
限定



香川県

生いちごの
かき氷

口に入れた途端、
ふわりといちごが香る!

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ヶ浜が見える立地も◎。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
営業時間 11:00~18:00
(11月~2月11:00~17:00)
定休日 月・火曜日

販売期間
3月~5月中
限定

ご当地限定!
四国のフルーツ
を使った
スイーツ



かじると
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、口の中ですとろける極薄の餅。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。愛媛みかんの力思い知らされるはず。



一福百果 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
定休日 月曜日

販売期間
1年中



愛媛県

大福
まるごと
みかん



高知県



見た目も最強。
美味しくない
わけがない!

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

四国のフルーツ食べごろ暦



すだち

旬の時期: 8月上旬~10月中旬

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!

全国シェアほぼ100%
県を代表するフルーツ!!



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。

実は、知られざる「いちご王国」!!



紅マドンナ [べにまどんな]

旬の時期: 11月下旬~12月下旬

食べた人を虜にする新食感フルーツ!!

ぶ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。



土佐文旦 [とさぶんとん]

旬の時期: 1月上旬~3月下旬

実は、皮ごと(砂糖漬け)食べられる!!

大きな果肉の粒がピンと張っていて、ポリポリと歯ごたえのある食感は、毎年食べな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、厚い皮はマレードや砂糖づけにもなる、超万能フルーツ。

四国の注目フルーツ

最高級の柚子ブランド!



木頭柚子 [きとうゆず]

旬の時期: 10月上旬~11月下旬

徳島県本頭産の柚子は、昭和52年に農作物最盛賞「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。

高糖度の秘密は、貯蔵にあり!



十萬温州みかん [とまんしゅうみかん]

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。

その大きさがウリ!



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。

皮ごとパリッ!



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がぎっしり。香川産の平均糖度は17.0度以上と、記憶に残る甘さ。

生食でも、実は日本一!



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。

大かりで甘いブランドみかん!



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。ほっこりとした食感と上品な甘さで、名門菓子ブランド店も御用達。

まさに、梨のキング!



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。

マスクは仏語で「香り」の意!



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。

愛媛県	香川県	徳島県
<ul style="list-style-type: none"> 紅マドンナ キウイフルーツ 中山栗 河内晩柑 ブラッドオレンジ 青いレモン 唐川びわ ブルーベリー 柿 	<ul style="list-style-type: none"> イチゴ 三豊レモン シャインマスカット 小原紅早生 キウイフルーツ ピオーネ ホウナンの梨 桃 びわ 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ
愛媛県	香川県	徳島県
<ul style="list-style-type: none"> 木頭柚子 新高梨 マスクメロン 小夏 ボンカン 山北みかん 柚子 スイカ マンゴー 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ

愛媛県	香川県	徳島県
<ul style="list-style-type: none"> 紅マドンナ キウイフルーツ 中山栗 河内晩柑 ブラッドオレンジ 青いレモン 唐川びわ ブルーベリー 柿 	<ul style="list-style-type: none"> イチゴ 三豊レモン シャインマスカット 小原紅早生 キウイフルーツ ピオーネ ホウナンの梨 桃 びわ 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ
愛媛県	香川県	徳島県
<ul style="list-style-type: none"> 木頭柚子 新高梨 マスクメロン 小夏 ボンカン 山北みかん 柚子 スイカ マンゴー 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ 	<ul style="list-style-type: none"> すだち 木頭柚子 十萬温州みかん あたご柿 梅 梨 山桃 イチシク イチゴ

もっとフルーツを食べよう!

知って「フルーツ新常識」

毎日フルーツ200g!

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は当たり前で、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200g程度のフルーツ摂取を推奨しています。農林水産省は、毎日200g以上のフルーツを食べる運動を推奨しています(※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推奨しています(※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。

フルーツは、**超低カロリー!**
ほとんどのフルーツのカロリーは100kcal以下

フルーツ	カロリー	糖質	繊維
バナナ	1.5~2本	20g	2g
りんご	1/2個(中)	15g	1g
みかん	3個(M)	15g	1g

※1 厚生労働省「国民生活基礎調査(平成25年)」※2 農林水産省「食料消費実態調査(平成25年)」※3 農林水産省「食料消費実態調査(平成25年)」※4 国連(WHO・FAO)「食料・農業・農村政策諮問委員会報告書(2016年)」

私たちが 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
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
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
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]