

1 主題 町住民を健康にするためのまちづくり

健康長寿のまちづくり

健康長寿の一助となる健康に良い樹木「ナツハゼ」を「健康町樹」として普及する
見てよし、食べてよし、身体によし のスーパーフードで町民を元気にしたい

2 身体に良いナツハゼとは

・成分

クエン酸、酒石酸、リンゴ酸、ビタミンC、カロチン、タンニンなど

・免疫力を高める健康志向の果実

アントシアニン含量はブルーベリーの7倍、ポリフェノールは4倍

余剰の活性酸素を無害化するのが抗酸化力

抗酸化作用値ORAC(米国農務省制定)はブルーベリーの4倍

(ナツハゼ:190 エルダーベリー:147 アサイー:103 カシス:80

ブラックベリー:60 ブルーベリー:47)

・主な健康効果

疲労回復、生活習慣病予防、老化防止

ブルーベリーと同様、目にやさしいという報告

インフルエンザウイルスの予防になる研究報告

間質性肺炎が治ったという報告

・ナツハゼの果実酒(薬用酒) 百菜元気新聞記事2000.06.10 57号より引用

なつはぜ500g、35度ホワイトリカー1.8ℓ、砂糖200g で1ヶ月から3ヶ月

効用として疲労回復・強壮・新陳代謝・病後の回復・不眠症・健胃整腸・

血行保温・浄血・風邪・鎮静・食欲増進・美容・老化予防

特に お年寄りの保健酒としてもお勧め

3 信濃町をナツハゼの郷にする具体的な提案 健康町樹ナツハゼの郷

● 町内でのナツハゼ栽培農家を増やす

苗木定植後10年程度してから本格的な収穫開始

北海道ではブルーベリー農家が数年前から大量定植中

国内生産状況は

栃木県農家が10年以上前から約30aに3000本育成

福島県が過去に県を挙げて推進、現在は解散

秋田県では「こはぜ」として普及

長野県内の大量栽培農家は2軒程度、全国でも数十軒か

国内にはまだナツハゼ生産者協議会が無い

● 希望する町内各家庭に庭木、鉢植えの盆栽として数本ずつ植えてもらう

● 将来は、町の健康樹としてナツハゼを認定

<参考までに佐藤夏はぜ農園の現況>

・栽培面積 80アール

・栽培本数 800本 (内2m以上の40年物が400本)

・収穫量目標 500Kgから1000Kg

・収穫時期 9月初旬ー10月下旬

・2025年6月、20アールに300本を新規植え付け完了

耕作放棄地・遊休農地の有効活用、次世代への継承
10年後は懐にも良し！の**金なる樹**のお楽しみ
畝幅を広くして乗用トラクターで耕起、除草
ナツハゼが成長するまでは野菜類の栽培可能



- 希望者への苗木配布支援
 - ・ 30-40cm程度の2年生ポット苗木を数百円の実費で斡旋販売可能
 - ・ 町で紹介、斡旋、配布支援を検討して欲しい
 - ・ 調達配布は春4月からと夏8月から可能
 - ・ 畑への地植え、庭への地植え、鉢植え
 - ・ **ナツハゼ畑の見学、植え付け体験、収穫体験、加工体験** 引き受けます
 - ・ 鉄フルボ酸サンプル液の無料配布（1000倍散布）の検討
- 認知度向上対策
 - ・ 町管理のSNSでの発信、広報誌・パンフレットでの紹介
 - ・ 観光地、公共施設、宿泊施設、小売店等への成木移植
 - ・ **自生樹木探索ツアー開催**（癒しの森事業等との連携）

4 その他

- ・ 自生場所：全国各地の里山の赤松林の下
- ・ 加工品： ジャム、ドリンク、ソース、ドライフルーツ、ティー、ワイン、ビネガー、焼酎漬け
- ・ 採用料理店例： INUA、NOMA 京都、マンダリンオリエンタル東京H、
（敬称略） ホテルメトロポリタン長野、THE HIRAMATSU 軽井沢、
Centotto Gelato、鏡池ドングリハウス、まつりや、

以上