



安心・安全な食材を

毎日の食事に取り入れてほしい
病気に負けない体づくりを応援したい

THA代表 齋藤茂雄



エゴマ油を搾る圧搾機の前で、作業工程を説明する齋藤さん

『エゴマ油』で地域活性化を

～ 鳥取日野アグリカルチャーアメニティ（THA）の取り組みを紹介します ～

「エゴマ油は、人間に必要な必須脂肪酸αリノレン酸を多く含み、体に良いものです。大人なら1日3gから4gの摂取量で、効果があります」と、エゴマ油について話す齋藤茂雄さん（根雨）。齋藤さんは、建材店を営みながらエゴマの栽培、収穫、搾油を行っています。

αリノレン酸に着目 健康に良いと確信

始めたのは7年前で、きっかけは営んでいた建材店の仕事が減少していることから。「ほかの人が取り組んでいない事業はないか町図書館で調べると、生活習慣病を抑制するαリノレン酸を含む『エゴマ油』に出会い、試験栽培を試みた結果、栽培に成功したため、事業を立ち上げました」と当時を振り返りました。

エゴマ油を取り扱う事業所として「鳥取日野アグリカルチャーアメニティ（THA）」を設立。「始めたころは、『エゴマ油』を取り上げている本もなく、試行錯誤を繰り返していました」と苦労を語る齋藤さん。健康に良いと信じて

取り組み続けたそうです。

生活習慣病に効能あり 医療費抑制に期待

αリノレン酸は、人間に必要な必須脂肪酸で、体内でつくられることはなく、食品から取らなければいけないものです。血液をさらさらにして動脈硬化や脳梗塞を防ぐ、がんやアレルギー疾患を抑制するなど、生活習慣病に効能があると研究されています。

齋藤さんはエゴマ油で医療費を抑制することができると話します。「小さいころから少しずつ摂取することで、病気に負けない体づくりができます。大人も今から摂取することで健康維持が図れ、結果的に医療費が抑制できるので」と期待を寄せます。

安全な食品として こだわりを持っている

健康に良いものだからこそ安全な食品でなければと、平成23年4月に鳥取県の有機農産物生産行程管理者（JAS）の認定を受けた齋藤さん。化学肥料などを使わない生産に取り組みんでいます。「堆肥は



人間に必要な必須脂肪酸 α -リノレン酸を多く含み、生活習慣病に効能がある『エゴマ油』は今注目の食材

牛ふんなどを使い、自分で作ったものです。より良いものを作るためには必要なこと」と話します。

クセがない味は
どんな料理にも合う

また、油だけでなく、油かすを粉状に加工し、手軽に食べられるように商品化するなど有機栽培だからこそできる、エゴマを余すことなく使う商品開発にも力を入れていきます。しかし、 α -リノレン酸は熱に弱く酸化しやすいのが難点。一般的な加熱・焙煎しからの搾油には不向きで、生のまま搾る方法を取っています。

その流れは、エゴマの種を洗ってから自然乾燥させ、搾油。一昼夜かけてこし、瓶詰めするそうです。色は黄色がかかった透明でくすみがなく、さらさら輝いているのが特徴です。

食べ方について斎藤さんは「生で食べることをお勧めします。そのまま飲んでも良いし、サラダにかけても良いんです。私はみそ汁に入れていきます。クセがなくおいしいですよ」とのこと。

地域活性化を目的に
取り組んでいきたい

有機農産物ということもあり、鳥取県のアンテナショップ「食のみやこ鳥取プラザ」（東京都港区）や京都市にある全国のJAS有機栽培農産物を取り扱う小売店「ファーマーズ」（京都市上京区）など、エゴマ油をはじめとしたTHAの商品を扱う店が増えているそうで、購入者から「使い方を教えてほしい」「継続して購入する方法はないか」など全国から問い合わせも多い。

「商品を買ってくださる人は、口コミで広がっている。消費者の確かな評価である口コミはうれしい」と笑顔を見せる斎藤さん。今後について「本格的に販売するのはこれからです。積極的に販路拡大したいと考えています。エゴマを通して健康や農業など地域活性化に取り組みたい」と力強く話しました。

エゴマ油について詳しい問い合わせは、THA斎藤茂雄さん（電話72・1238）まで。