

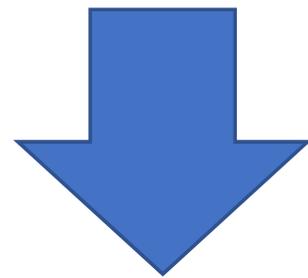
北海道におけるきのこの 消費拡大に向けた取り組み

北海道きのこ生産・消費振興会

坂内 重人

今日の話題

北海道におけるきのこの生産
および消費の動向を紹介



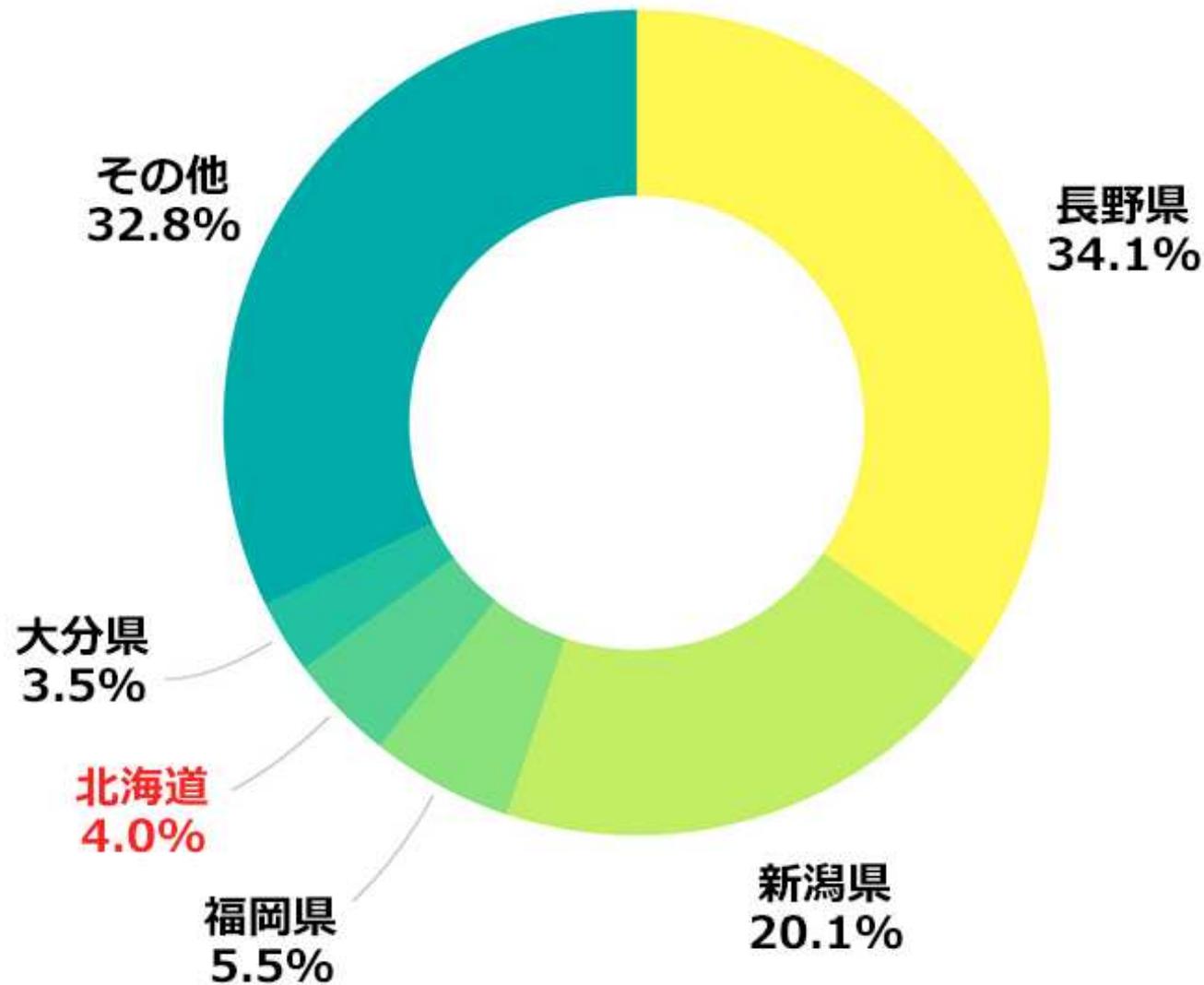
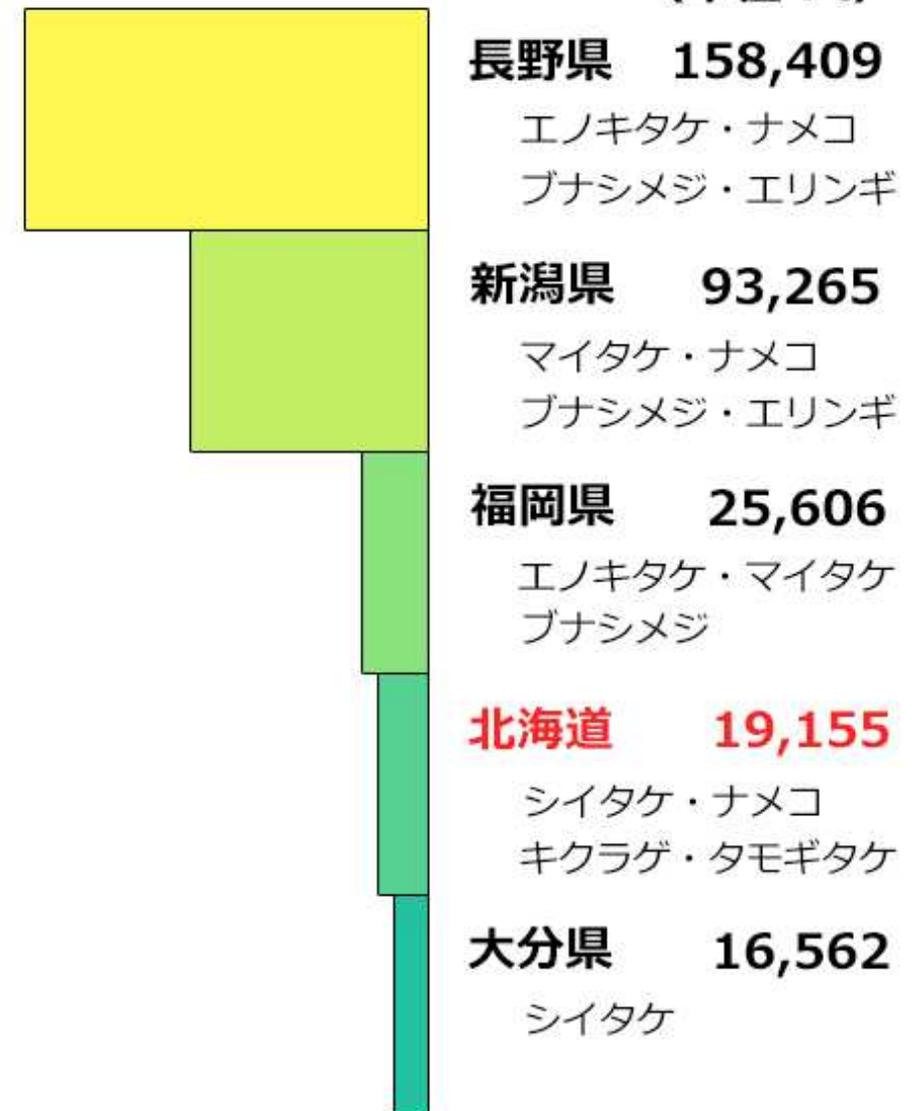
「北海道きのこ生産・消費振興会」
の組織としての取り組みを紹介

はじめに

北海道のきのこのこの生産量は全国第4位

※乾キノコは生重量へ換算

(単位：t)



北海道のきのこ生産量（平成28年度：トン）

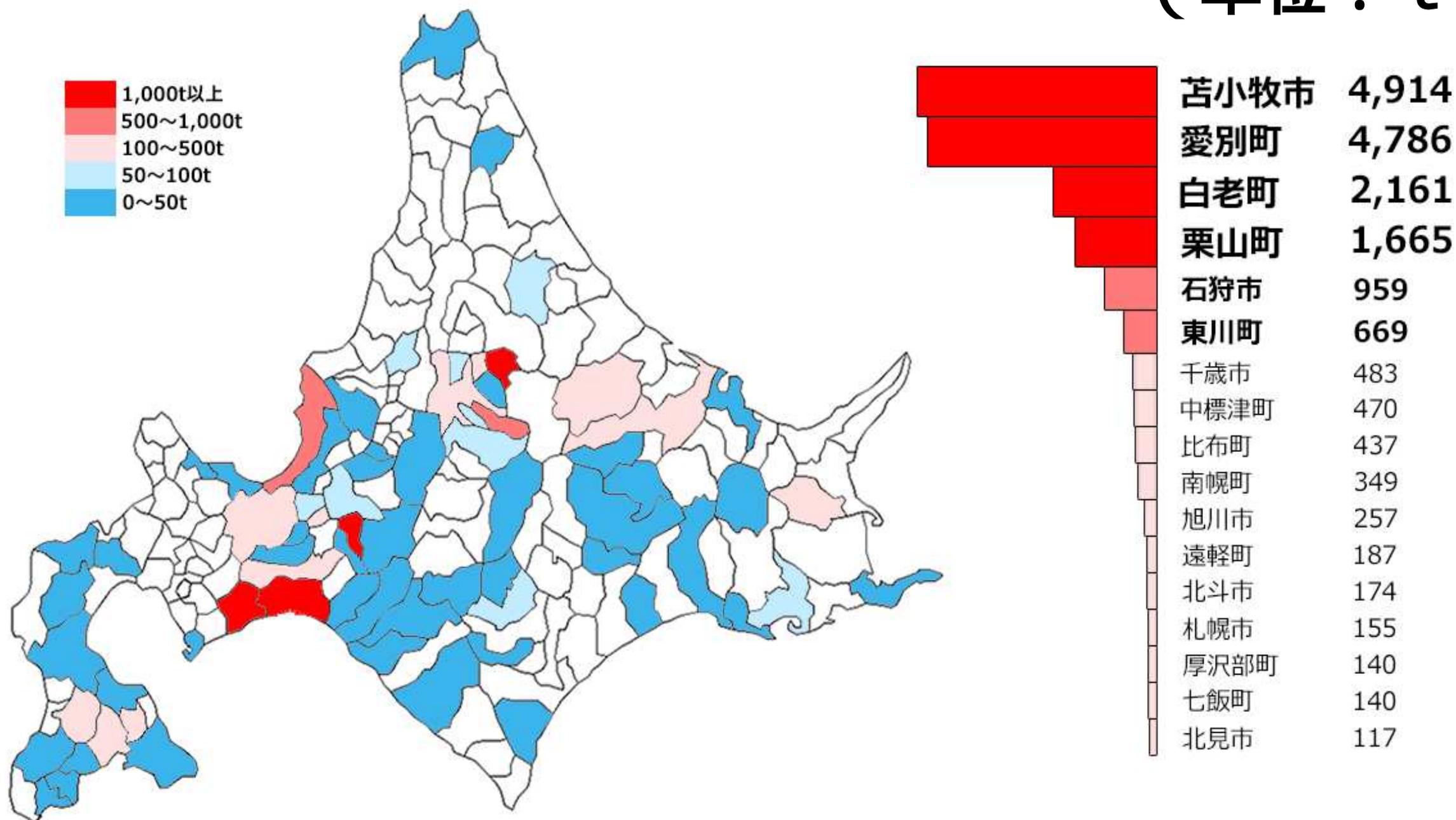
| | 乾シイタケ | | 生シイタケ | | | | | | ナメコ | | エノキタケ | |
|-----|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|------|---------|-------|----------|
| | | | 原木栽培 | | 菌床栽培 | | 計 | | | | | |
| 1位 | 大分 | 1,143.6 | 静岡 | 877.0 | 徳島 | 8,214.2 | 徳島 | 8,289.0 | 新潟 | 4,805.9 | 長野 | 82,325.0 |
| | | 41.8% | | 12.0% | | 13.2% | | 11.9% | | 21.0% | | 61.8% |
| 2位 | 宮崎 | 523.3 | 鹿児島 | 762.9 | 北海道 | 7,282.8 | 北海道 | 7,613.5 | 山形 | 4,402.2 | 新潟 | 20,764.6 |
| | | 19.1% | | 10.4% | 11.7% | 10.9% | 19.2% | 15.6% | | | | |
| 3位 | 熊本 | 204.6 | 群馬 | 656.6 | 岩手 | 4,561.4 | 岩手 | 4,826.6 | 長野 | 3,894.0 | 福岡 | 5,107.6 |
| | | 7.5% | | 9.0% | | 7.3% | | 6.9% | | 17.4% | | 3.8% |
| 4位 | 愛媛 | 179.7 | 熊本 | 436.9 | 秋田 | 4,109.1 | 秋田 | 4,223.6 | 福島 | 1,994.8 | 長崎 | 3,812.0 |
| | | 6.6% | | 6.0% | | 6.6% | | 6.1% | | 8.7% | | 2.9% |
| 5位 | 静岡 | 103.8 | 大分 | 435.4 | 長崎 | 3,334.8 | 群馬 | 3,990.8 | 北海道 | 1,515.4 | 北海道 | 3,681.8 |
| | | 3.8% | | 5.9% | | 5.3% | | 5.7% | 6.6% | 2.8% | | |
| 6位 | 岩手 | 85.6 | 茨城 | 401.6 | 群馬 | 3,334.2 | 長崎 | 3,432.6 | 群馬 | 1,057.7 | 大分 | 2,718.0 |
| | | 3.1% | | 5.5% | | 5.3% | | 4.9% | | 4.4% | | 2.0% |
| 7位 | 長崎 | 78.1 | 埼玉 | 381.7 | 新潟 | 2,368.5 | 栃木 | 2,451.1 | 三重 | 823.2 | 宮城 | 2,684.9 |
| | | 2.9% | | 5.2% | | 3.8% | | 3.5% | | 3.6% | | 2.0% |
| 8位 | 鹿児島 | 71.7 | 北海道 | 330.7 | 福島 | 2,341.0 | 福島 | 2,444.4 | 大分 | 752.5 | 熊本 | 1,918.8 |
| | | 2.60% | 4.5% | 3.8% | | 3.5% | | 3.3% | | 1.4% | | |
| 9位 | 北海道 | 38.9 | 岩手 | 265.2 | 栃木 | 2,326.4 | 新潟 | 2,437.7 | 長崎 | 467.1 | 鹿児島 | 1,765.3 |
| | 1.4% | 3.6% | | 3.7% | | 3.5% | | 2.0% | | 1.3% | | |
| 10位 | 高知 | 24.2 | 福岡 | 212.3 | 宮崎 | 2,280.3 | 宮崎 | 2,384.5 | 宮城 | 433.6 | 山形 | 1,641.3 |
| | | 0.9% | | 2.9% | | 3.7% | | 3.4% | | 1.9% | | 1.2% |

北海道のきのこ生産量（平成28年度：トン）

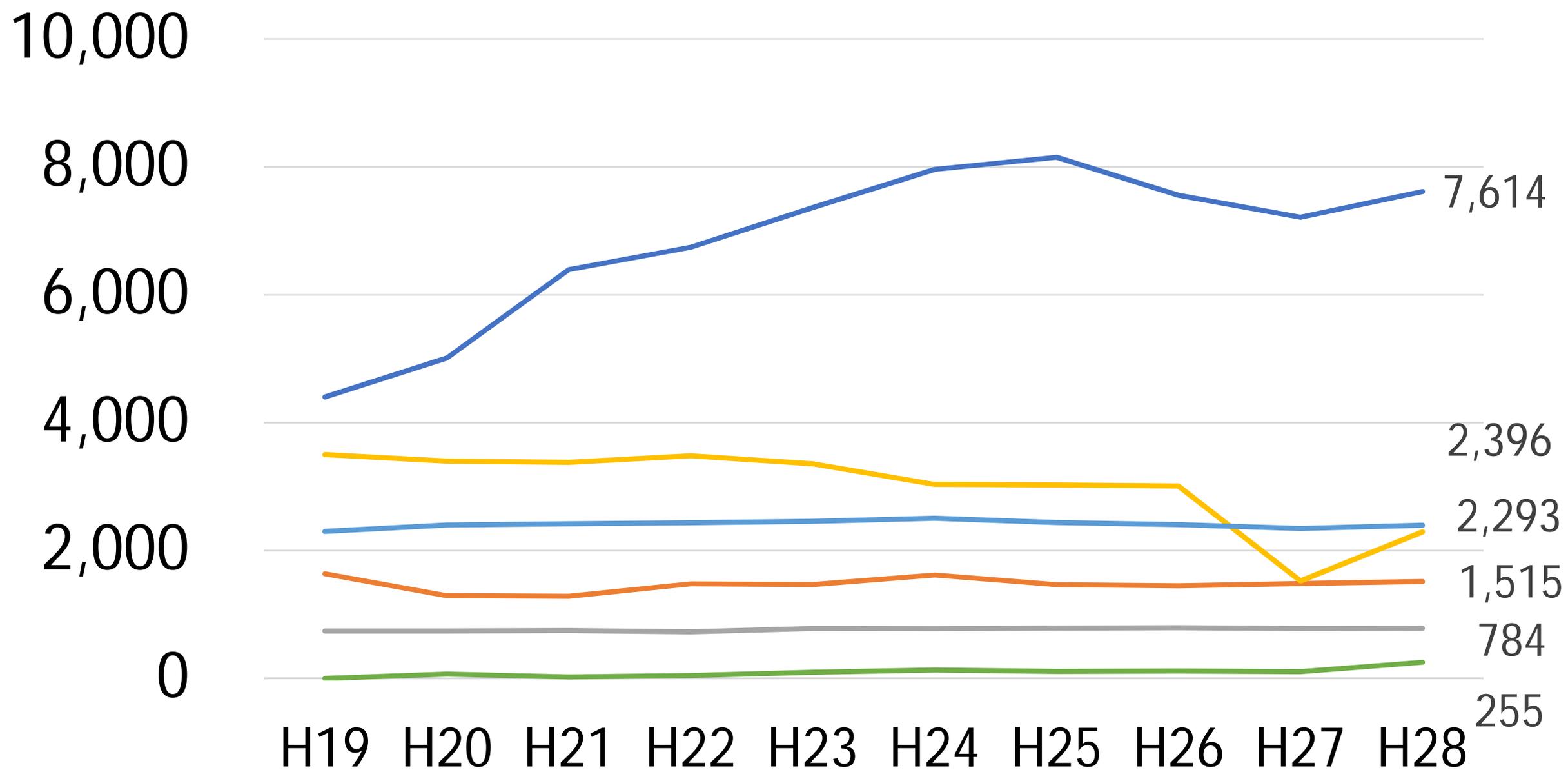
| | マイタケ | | エリンギ | | キクラゲ類 | | タモギタケ | |
|-------|------|----------|------|----------|-------|---------|-------|-------|
| 1位 | 新潟 | 30,275.3 | 長野 | 17,244.0 | 北海道 | 255.5 | 北海道 | 315.0 |
| | | 62.4% | | 42.6% | | 20.0% | | 68.7% |
| 2位 | 静岡 | 5,437.9 | 新潟 | 12,571.4 | 熊本 | 144.3 | 山形 | 45.6 |
| | | 11.2% | | 31.1% | | 11.2% | | 1.7% |
| 3位 | 福岡 | 3,810.2 | 広島 | 2,697.7 | 茨城 | 105.5 | 栃木 | 32.7 |
| | | 7.9% | | 6.7% | | 3.9% | | 1.2% |
| 4位 | 長野 | 2,752.2 | 福岡 | 1,912.0 | 鹿児島 | 99.5 | 愛知 | 21.0 |
| | | 5.7% | | 4.7% | | 7.8% | | 0.8% |
| 5位 | 北海道 | 2,396.3 | 香川 | 1,455.7 | 福島 | 77.0 | 群馬 | 14.6 |
| | | 4.9% | | 3.6% | | 6.0% | | 0.5% |
| 6位 | 群馬 | 1,382.7 | 長崎 | 942.9 | 山口 | 55.6 | 長野 | 11.5 |
| | | 2.8% | | 2.3% | | 4.4% | | 0.4% |
| 7位 | 栃木 | 397.9 | 北海道 | 784.1 | 大分 | 54.7 | 三重 | 7.2 |
| | | 0.8% | | 1.9% | | 4.3% | | 0.3% |
| 8位 | 茨城 | 343.3 | 島根 | 480.3 | 新潟 | 49.3 | 茨城 | 2.4 |
| | | 0.7% | | 1.2% | | 3.9% | | 0.1% |
| 9位 | 長崎 | 281.0 | 茨城 | 415.6 | 群馬 | 48.1 | 福島 | 2.3 |
| | | 0.6% | | 1.0% | | 3.8% | | 0.1% |
| 10位 | 島根 | 171.2 | 鳥取 | 393.5 | 長崎 | 32.8 | 新潟 | 2.0 |
| | | 0.4% | | 1.0% | | 2.6% | | 0.1% |
| 全国生産量 | | 48,523.1 | | 40,474.5 | | 1,277.7 | | 458.8 |

北海道のきのこ生産量の分布

(単位：t)



各品目の生産量の推移（単位：t）



— 生シイタケ

— ナメコ

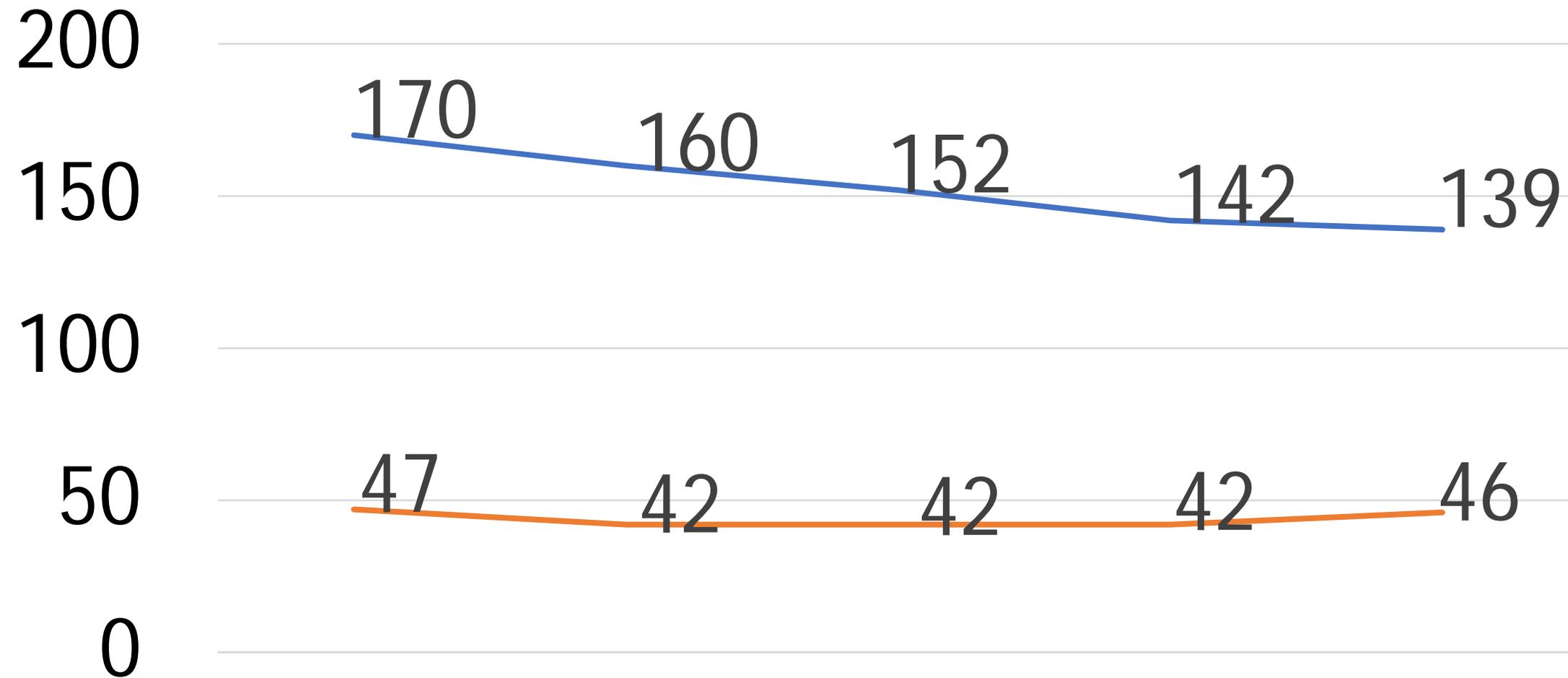
— エリンギ

— ブナシメジ

— マイタケ

— キクラゲ類

生産者数の推移（人）



H24

H25

H26

H27

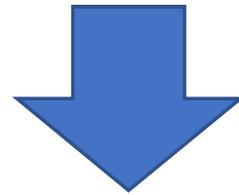
H28

— シイタケ

— その他

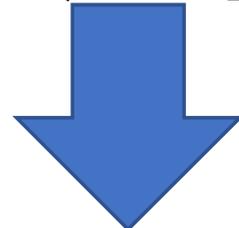
北海道きのこのこの生産施設

- エリンギ、ブナシメジ、マイタケ



大規模生産施設で栽培

- しいたけ 実生産者数減少

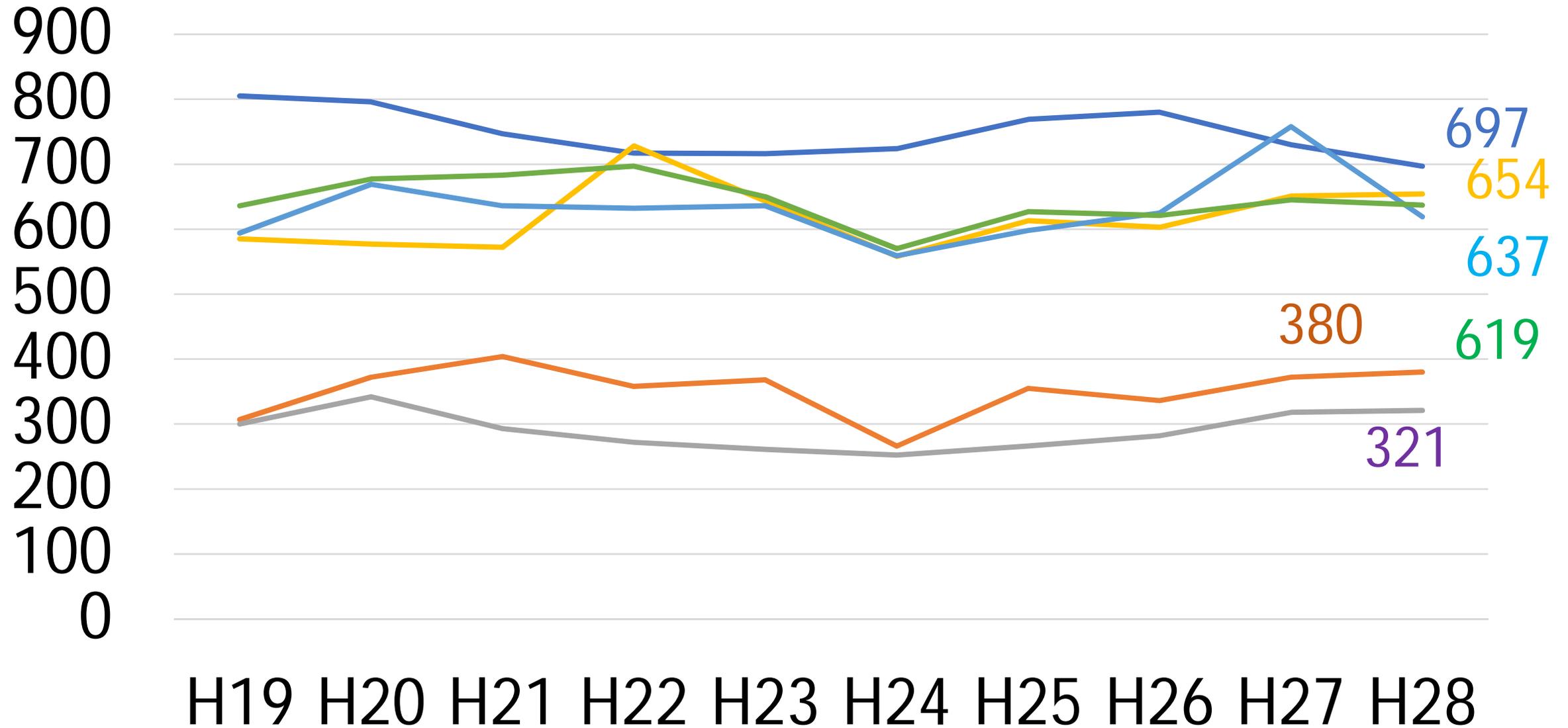


生産量増加

生産施設の大規模化が進行

各品目の単価の推移（単位：円/kg）

札幌市場道内産地入荷単価推移



— 生シイタケ

— ナメコ

— エノキタケ

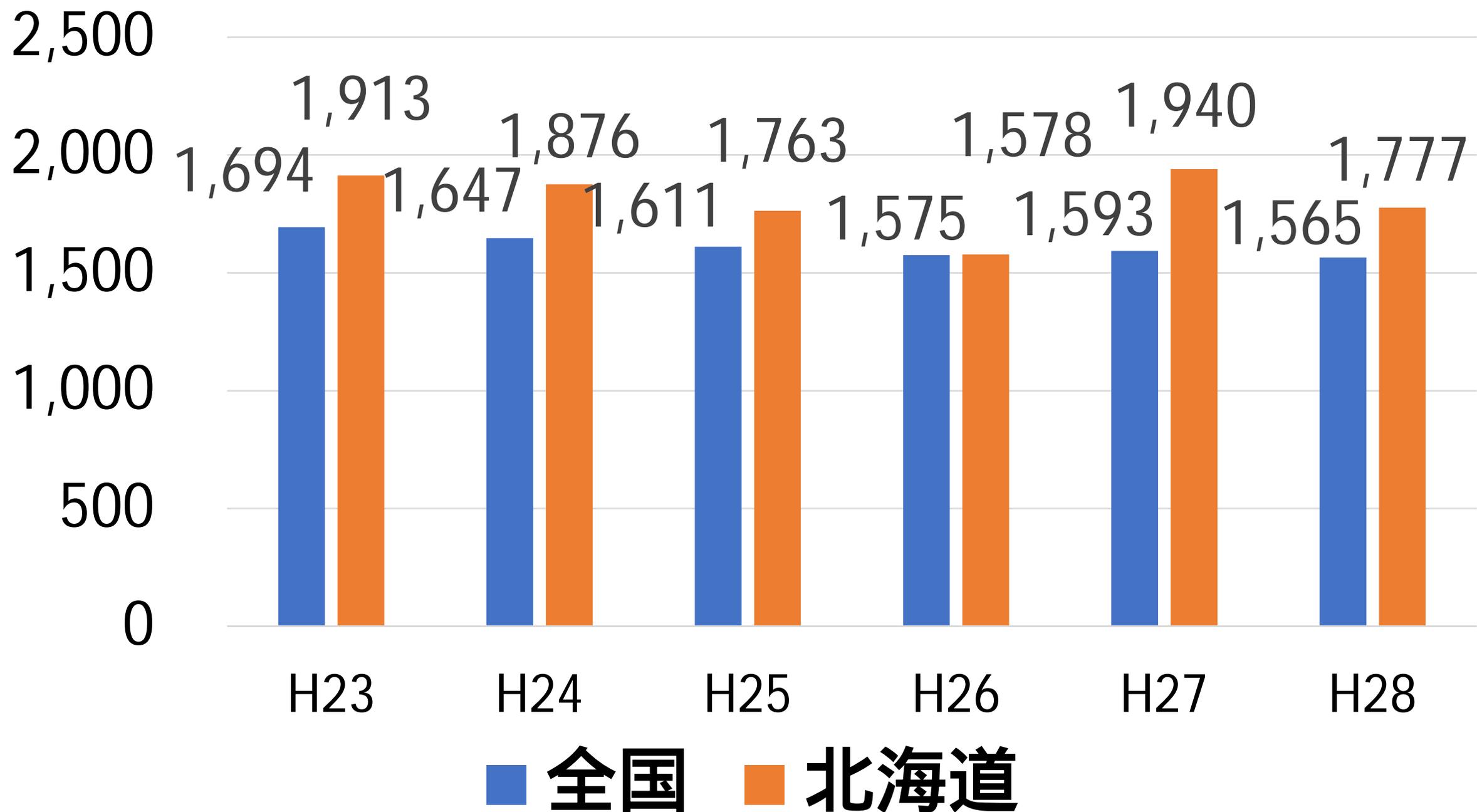
— マイタケ

— ブナシメジ

— エリンギ

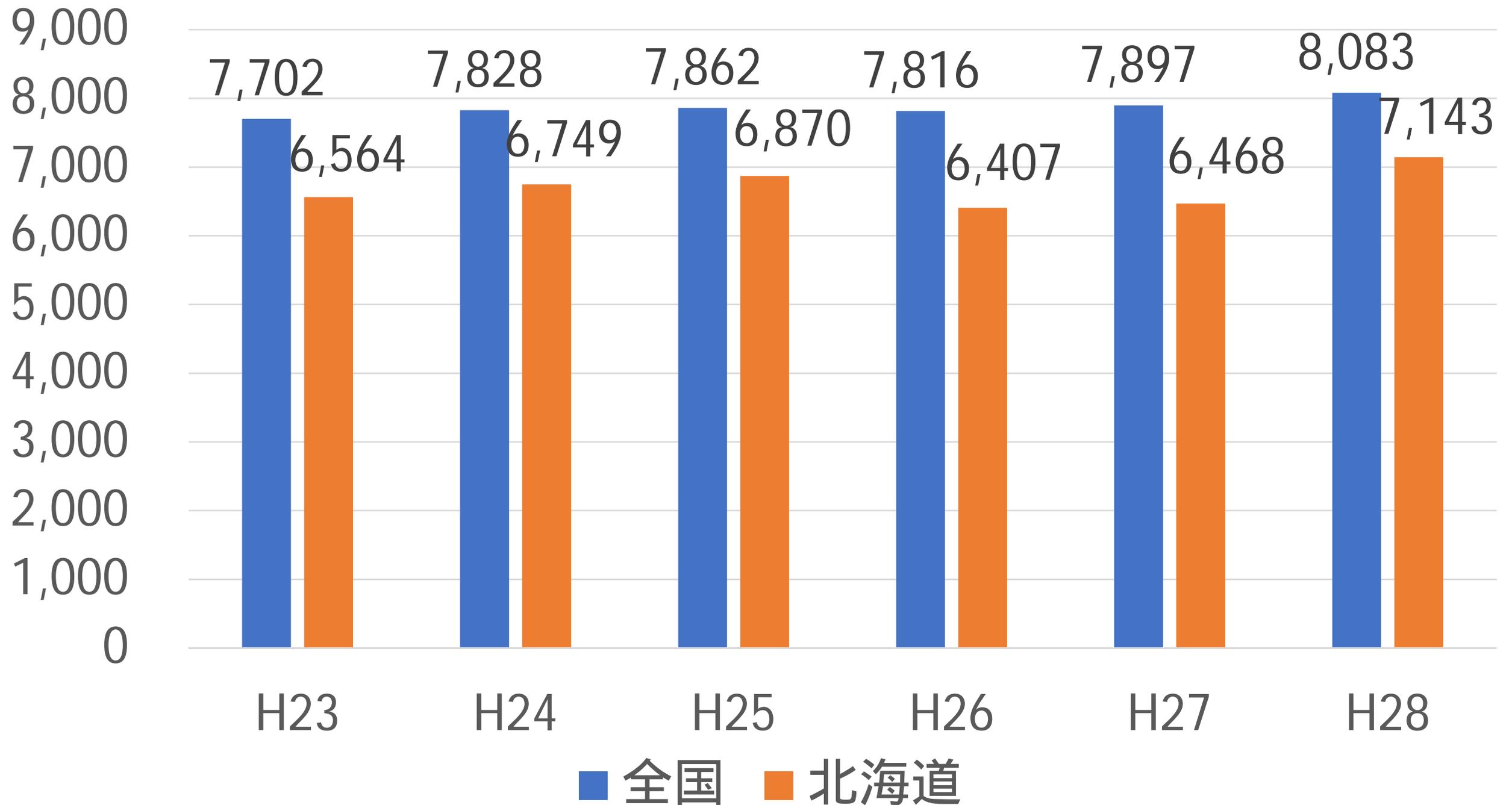
生シイタケの消費量推移（g/年）

家計調査年報（総務省統計局）



生シイタケ以外の消費量推移（g/年）

家計調査年報（総務省統計局）



北海道きのこと生産・消費振興会

平成 13 年 8 月

『北海道きのこと振興会』発会



シイタケ生産者中心

- 生産者に対する情報の収集・提供
- 関係機関への要望活動
- 生産技術の向上や消費拡大推進
- 平成 21 年
ブナシメジやエリンギ、マイタケを
生産する事業会社 2 社が加入

平成 22 年 ~
きのこ全般を取り扱う農協の加入



組織の拡充

『北海道きのこ生産・消費振興会』
(名称変更)

現在会員数

| 個人 | 法人 | 団体 | 賛助 | 合計 |
|----|----|----|----|----|
| 7 | 10 | 3 | 29 | 49 |

(団体傘下会員数 161)

行政との連携

- 生産者組織化に係る説明会
- 北海道しいたけ生産体制改善委員会
- きのか生産者経営安定セミナー
- 道産きのか安全・安心セミナー
- 道産きのか優良生産者表彰
- 各種補助事業要望活動
- きのか品評会支援

試験・研究機関との連携

- 生産技術・品種開発・コスト削減・付加価値強化の情報
- きのこ品評会審査委員長依頼
- 各種研修会講演および参加依頼

イベントの開催

- 北海道きのご品評会
- 札幌市「チカホ」生産者直売会
- 北海道きのごフェスティバル

北海道きのこ品評会（平成16年 ～）

第1回48出品～第14回101出品



札幌市「チカホ」生産者直売会

15 ~ 30回 / 年

北海道産きのこ直売市
北海道きのこ生産・消費振興会



北海道きのこフェスティバル

年1回開催（札幌）



参考出品（その他きのこ）



北海道きのこフェスティバル 年1回開催（首都圏）



有楽町交通会館前

北海道産まのこ直売市

北海道まのこ生産・消費振興会

三省堂書店

三省堂書店

BOOKS SANSEIDO



北海道産まのこ
200円

北海道産まのこ
200円

北海道産まのこ
200円

北海道産まのこ
200円

大粒まのこ
200円

きくらげ
200円

大粒まのこ
200円

きくらげ
200円

有楽町交通会館前



イベントの参加

- 『消費拡大フェア』
- 『道民森づくりネットワークの集い』
- 『農業・農村フェスタ in 赤レンガ』
- 『木の日パネル展』

きのこに関する各種情報の 収集と提供

- 北海道立総合研究機構 林産試験場からの各種情報の提供
- 『2020年東京オリ・パラ道産農林水産物供給北海道協議会』の構成員として、きのこのGAP認証の普及

第7回 北海道

きのこのこ

フェスティバル



安全・安心きのこセミナー



北海道きのこ品評会出品展示

と き 平成30年11月7日(水)
10:00~16:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間
「千・力・ホ」北3条交差点広場(西)

催 し きのこ・山菜等の産地直売
安全・安心きのこセミナー
第15回北海道きのこ品評会出品作品の展示

主催 北海道きのこ生産・消費振興会

良質で安全・安心な **北海道産**

きのこのこ

菌床栽培



原木栽培



北海道では、およそ2万トンのきのこが
生産されています。
栽培技術が進み、種類も豊富です。

きのこには、栄養がいっぱい!!

きのこ類は、水分、たんぱく質、繊維質、無糖質、ビタミン類などから組成されています。

きのこには、

- 1 体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、**骨粗鬆症の予防効果**が期待できます
- 2 低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的な**ダイエット効果**が期待できます
- 3 食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります
- 4 また、しいたけに含まれるエリタデニンという特有成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして**血圧を低下させる効果**が期待できます
- 5 きのこと類の多糖類（ベータ-グルカン）は免疫の活性力を高め、ウイルスに対する抵抗力を示したり、**抗腫瘍効果**（こうしゅようこうか）も期待できます
などの効用があります。

このようなことから、栄養過多や肥満や成人病に陥りやすい現代人にとってきのこは、まさに**理想的な健康食品**と言えるでしょう。

健康を保つため、きのこ類を食卓に積極的に取り入れていきましょう。

きのこやさんのおいしいレシピ

きくらげレシピ

（株）北海道きのこ生産総合研究所



アイデア料理レシピ

（JA上川中央）



たもぎ茸のカンタンレシピ

（株）スリーピー



きのこレシピ

（ホクナ）



低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類

きのこは生活習慣病を予防したい男性にも、美容を追及する女性にも、成長過程のお子様にもぴったりの食材！

そこで、きのこの特徴と意外に知らないきのこの種類による栄養価の違いをご紹介します。



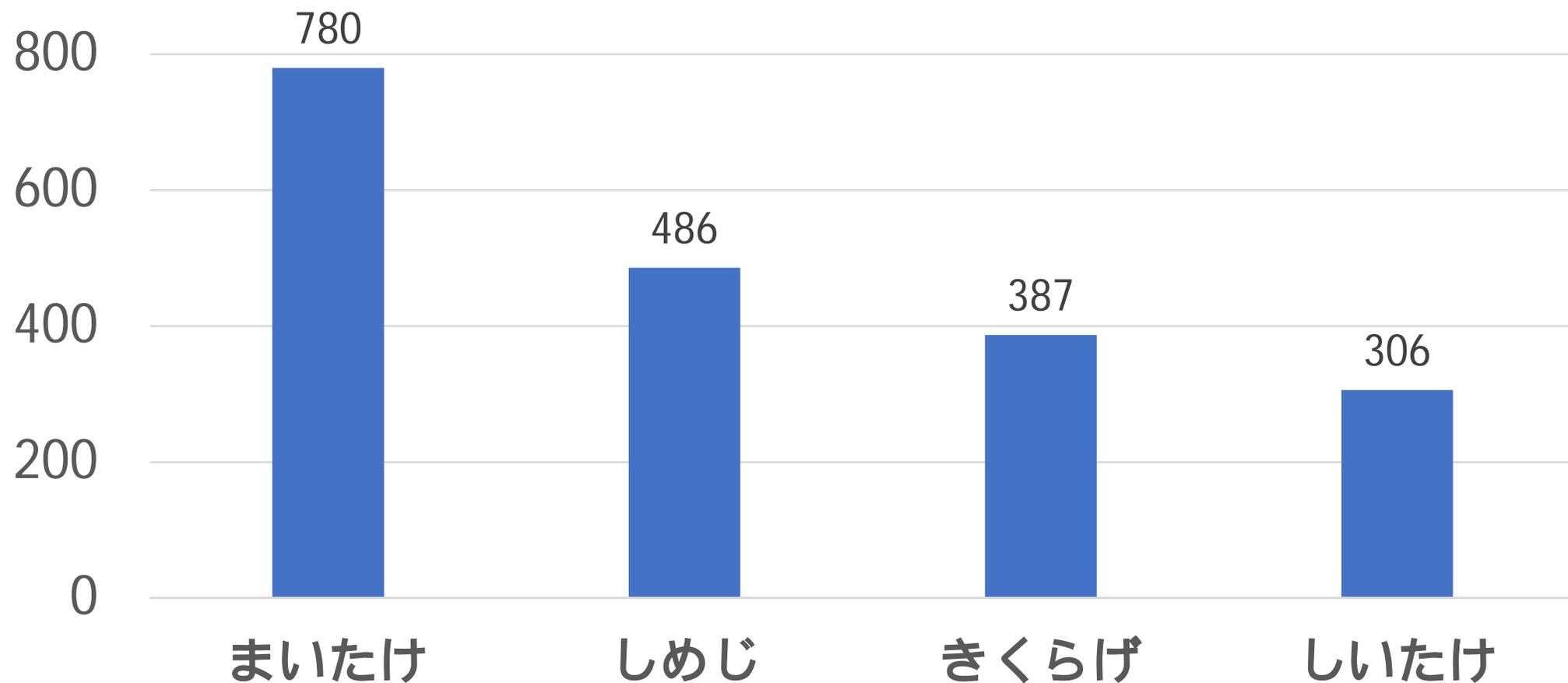
タニタの健康応援ネット
からだカルテ[®]

きのこを食べる事による効果

ビタミンD

- 筋肉増強（筋肉を元気に働く筋肉にする）
- カルシウムの吸収を助ける
- 肥満予防、ガン予防、骨粗しょう症予防効果

ビタミンD含有量【mg / 100g】

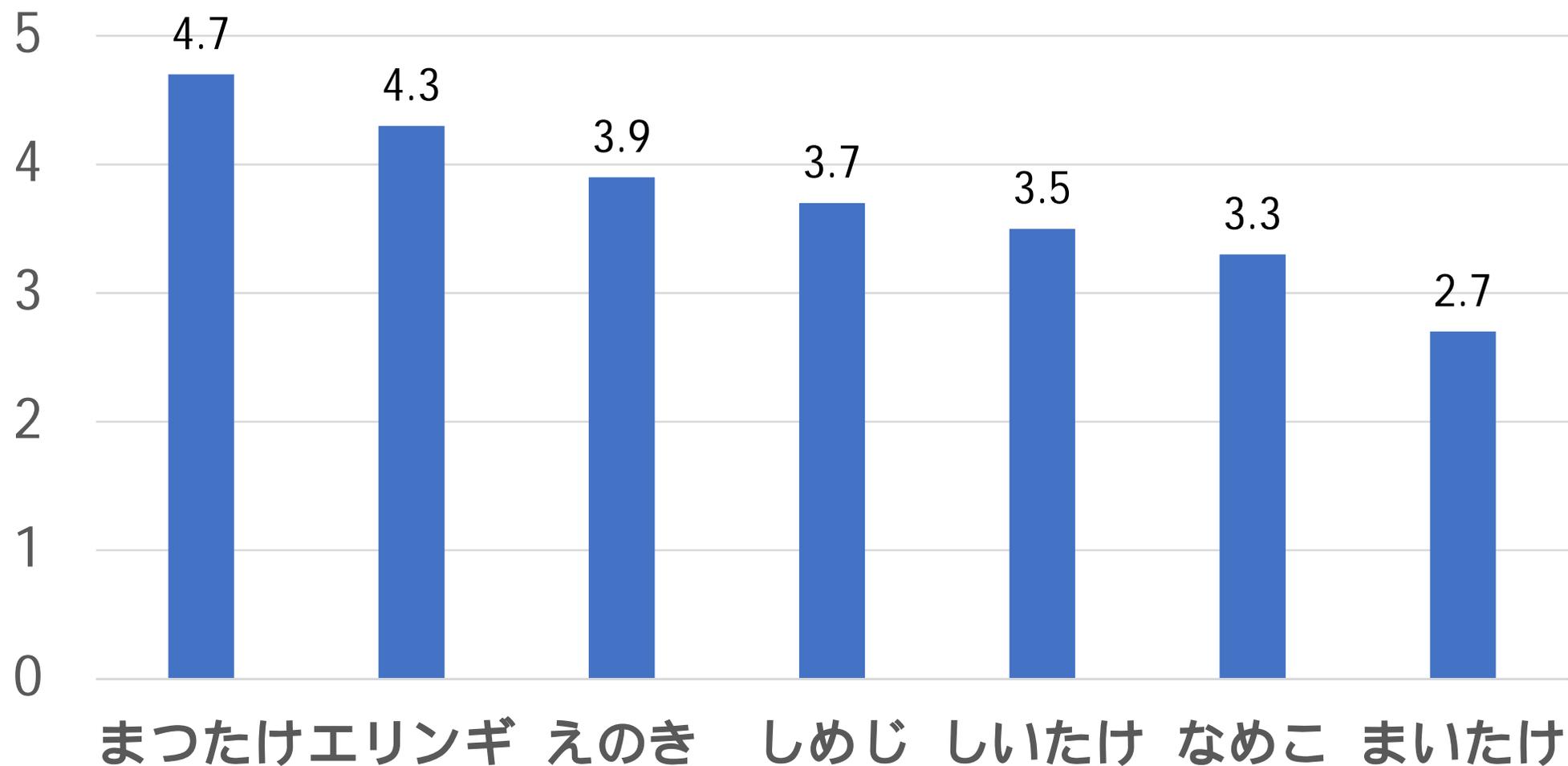


きのこを食べる事による効果

食物繊維

- ・ コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防する
- ・ 大腸がん、便秘を予防する

食物繊維含有量【 g / 100g 】



しいたけ

筋肉、骨を丈夫にするビタミンDのもとになるエスゴステリンを豊富に含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収をアップし、骨粗しょう症の緩和と予防に有効です。

また、抗ウイルス性物質βグルカンや脳の老化予防効果のあるグルタミン酸も含んでいます。

紫外線を浴びたしいたけはビタミンDが増えるため、料理には干しいたけを活用するのも良いでしょう。



まいたけ

βグルカンという多糖類を豊富に含み、免疫機能を回復させガン細胞の増殖を抑える働きがあります。まいたけはこの効力が群を抜いて強く、βグルカンは食物繊維と同じように腸をきれいにする効果があるため、大腸がんの予防にも役立ちます。ビタミンDも豊富に含み、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にします。



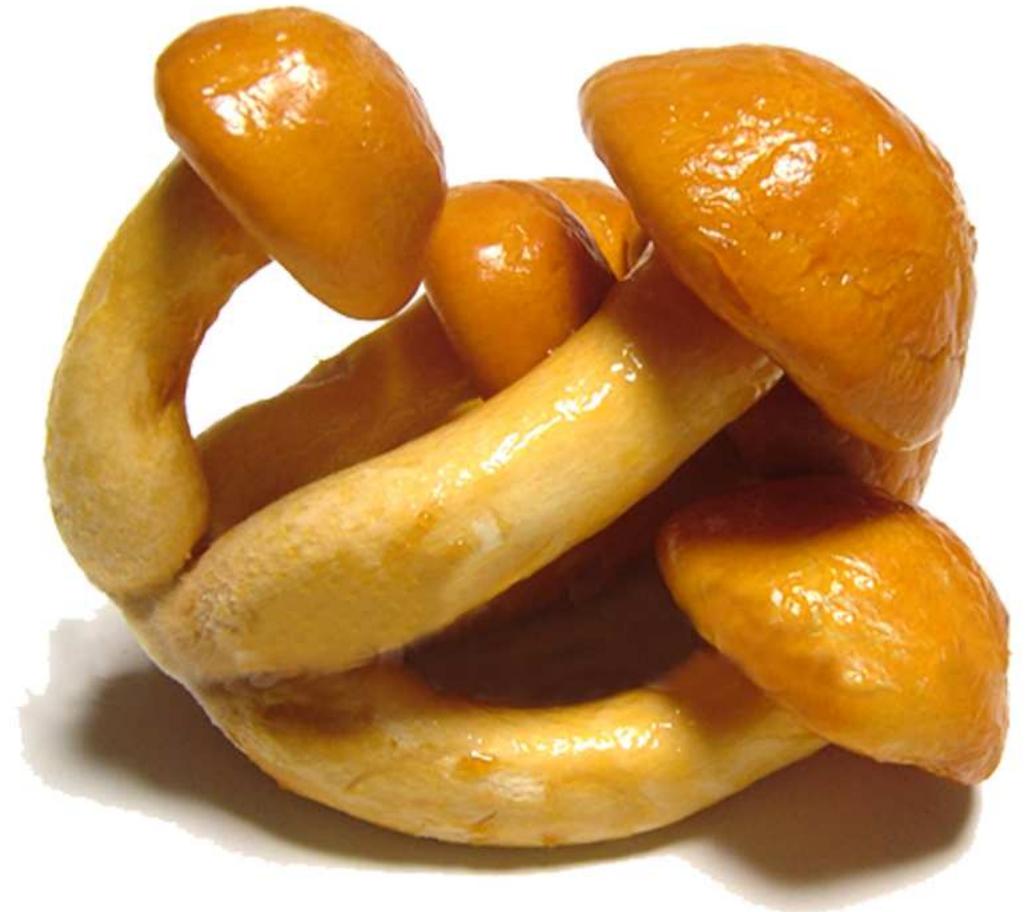
えのきたけ

ギャバという成分が豊富に含まれています。これは、神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にする働きがあり、血圧や神経の安定に役立ちます。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1の含有量はきのこ類の中でもトップクラスです。



なめこ

なめこはミネラルが豊富で、特にカルシウムや鉄は他のきのこ類に比べてトップクラスの含有量です。またアルコールの分解を助け、毛細血管に働いて動脈硬化を予防するナイアシンや、副腎の働きを助けてストレスを緩和させる作用があるとされるパントテン酸も豊富に含まれている。



エリンギ

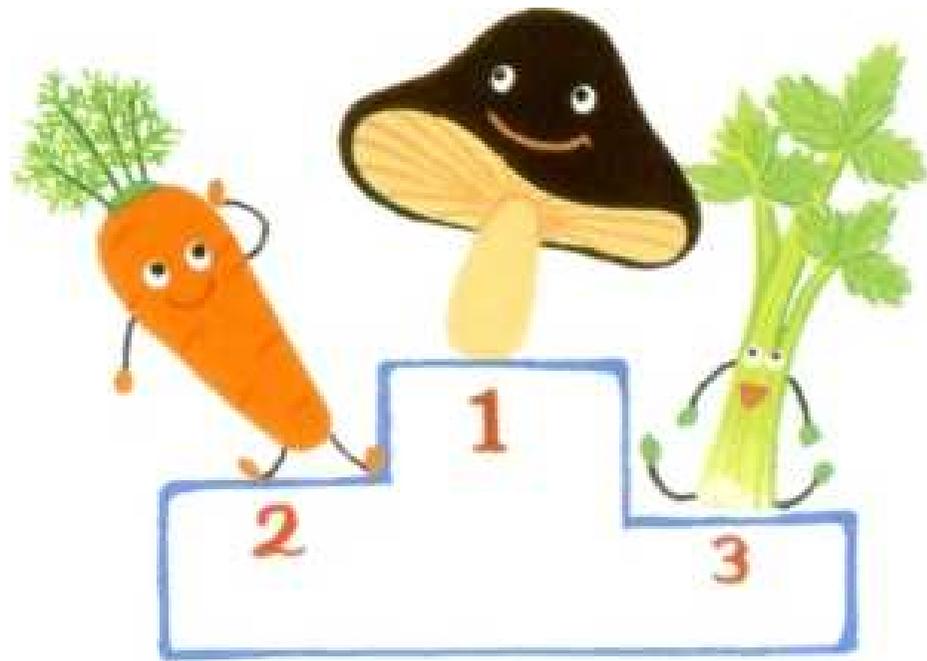
歯ざわりの良さが特徴。食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に効果的です。カリウムやビタミンB2も豊富。高血圧の予防や、ガンの発生に関わる活性酵素の働きを抑えるといわれています。



きのこ(シイタケ)の食品としての役割

| 区分 | 役割(機能) | シイタケ |
|------|--|---|
| 一次機能 | 栄養素を補給し生命を維持する役割 (栄養補給) | たんぱく質、脂質、炭水化物 (糖質と繊維)、ビタミン、ミネラル (低カロリー) |
| 二次機能 | 食欲を満たし味覚を満足させ、食の 喜びを与える役割 (食事を楽しみ、美味しく食べること。 感覚機能) | グアニル酸(味) レンチオニン (香り) |
| 三次機能 | 食物に含まれる栄養素以外の特定成分で、生体調節機能など人体機能を 向上する役割 (健康を維持する生態調整機能 生 体防御や老化防止、疾病の予防や 回復) | コレステロール・血圧低下作用 (エリタデニン) 免疫賦活作用(レンチナン、 -グルカン) カルシウムの吸収・骨の発育 促進作用(ビタミンD) 抗酸化作用(たんぱく質) 抗血栓作用 その他 |

低カロリー（食物繊維が多い）



どうしたの!!

血中コレステロールの上昇抑制
（動脈硬化を予防する働き）
ダイエットにぴったり、便秘解消の効果も

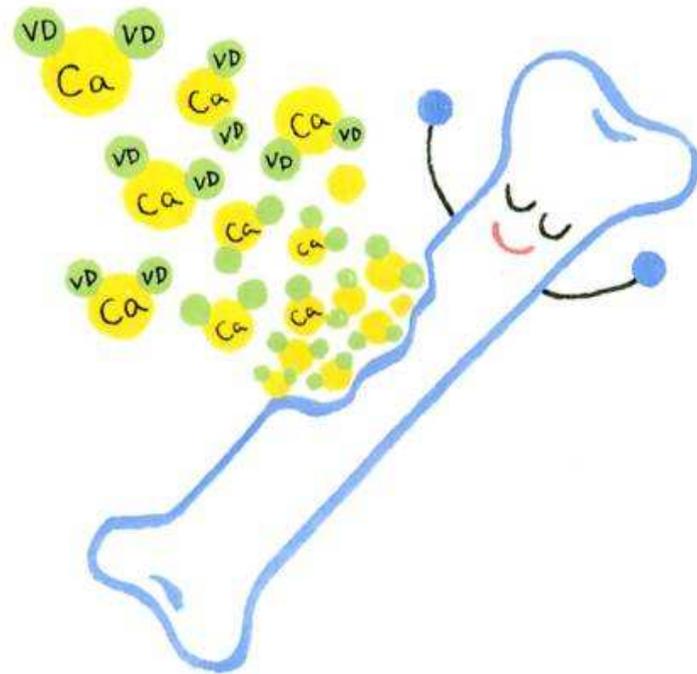
ビタミンD2

ビタミンD2の働き

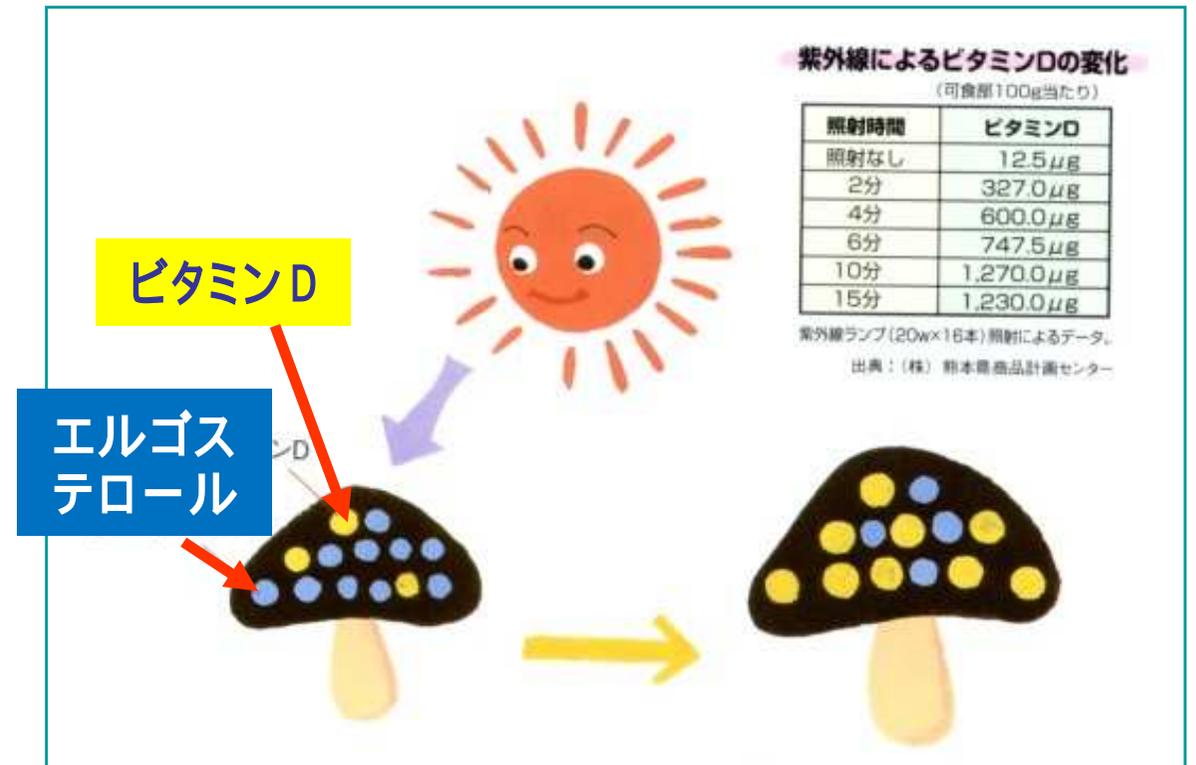
カルシウムやリンの吸収促進

骨や歯の形成促進

血中カルシウム濃度の調整



丈夫な骨をつくる



天日に干すとビタミンDが増える

エルゴステロール

↓ UV (太陽光)

プレビタミンD2

↓ 加熱

ビタミンD2

ビタミンD前駆体(エルゴステロール)が紫外線に当たるとD2に変換される

味と香り

シイタケ



鰹節



昆布



レンチオニン



香りの成分

グアニル酸

イノシン酸

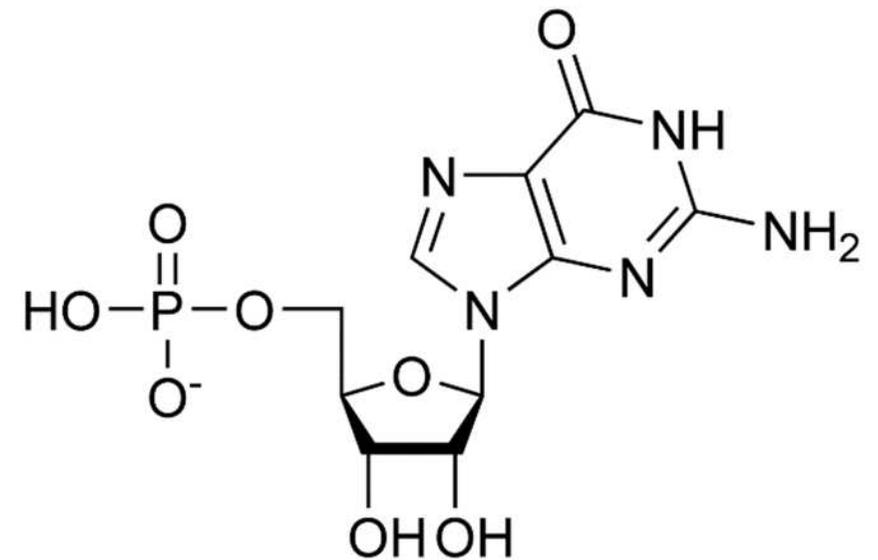
グルタミン酸

三大うま味成分

グアニル酸が
きのこの
うま味を支配



乾シイタケの水戻しは
冷たい水で



グアニル酸の構造式

健康を維持する機能 (機能性成分)

コレステロール低下作用
ホモシステインの生成阻害
(エリタデニン)

免疫力を高める作用
(β -グルカン)

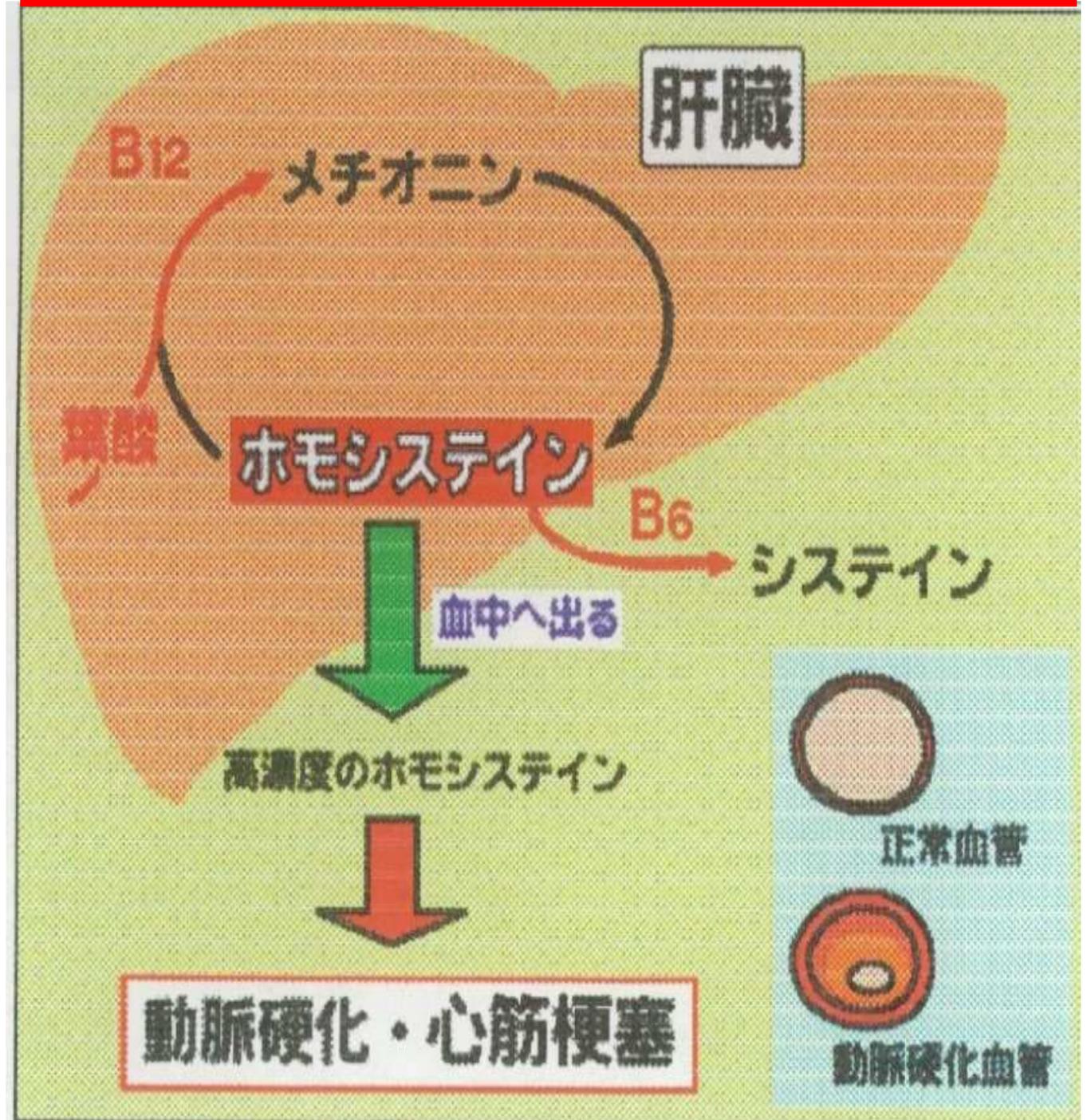
抗酸化作用
(エルゴチオネイン)

肝臓機能の改善効果
(オルニチン)

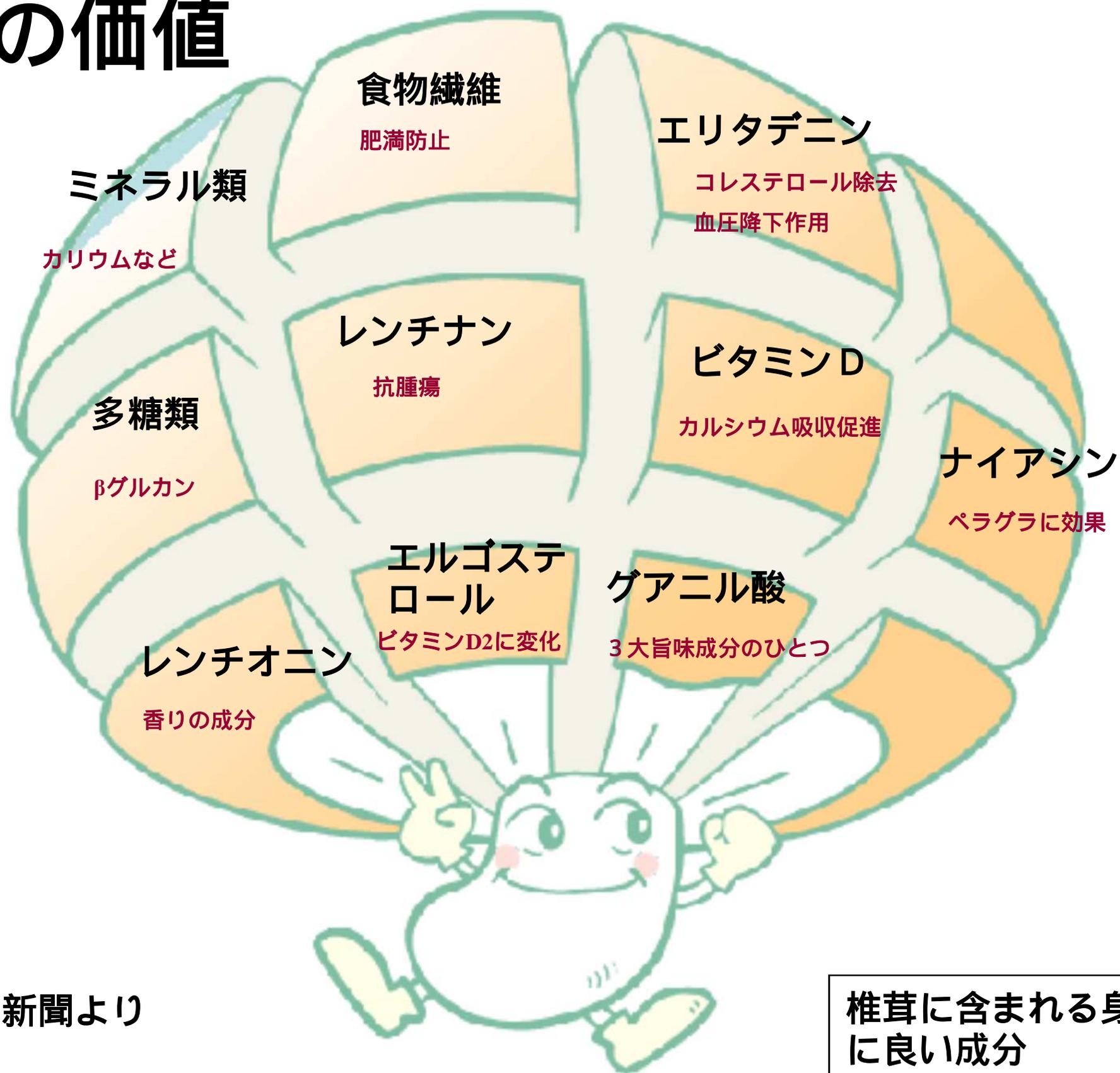
血糖値の上昇抑制効果
(γ -アミノ酪酸 (GABA))

その他

高ホモシステイン血症は
脳梗塞の危険因子



しいたけの価値



全国きのご新聞より

椎茸に含まれる身体
に良い成分

おわりに

北海道のきのこ産業が抱えている
多くの課題を解決しながら、今後
の発展に向けた活動を継続する

ご清聴

ありがとうございました