

養育里親を募集します

家庭で暮らすことが困難な子どもたちを
ご自宅で預かってくださる方を募集しています

風越乳児院では、長野県からの業務委託を受け、
民間フォスティング機関「にじ」として活動しています。

フォスティング機関とは、里親を包括的に支援する機関のことで、養育里親を増やす活動や、地域の皆さんに里親制度を広める活動をしています。養育里親になりたい方はもちろん、ちょっと話を聞いてみたいけれど…という方も、下記までお気軽にご連絡ください。



社会福祉法人飯田風越福祉会 風越乳児院
フォスティング機関「にじ」

〒395-0077 長野県飯田市丸山町4丁目7490-1
☎ 0265-48-0231 ㊟ 0265-49-4711
✉ fuuetsu.foster-ps@zeromail.jp



ホームページ



インスタグラム



ブルーベリー通信 R7 秋号特別版

令和7年11月発行

キラットブルーベリー農園

代表 清水 實 飯田市川路 1843-1

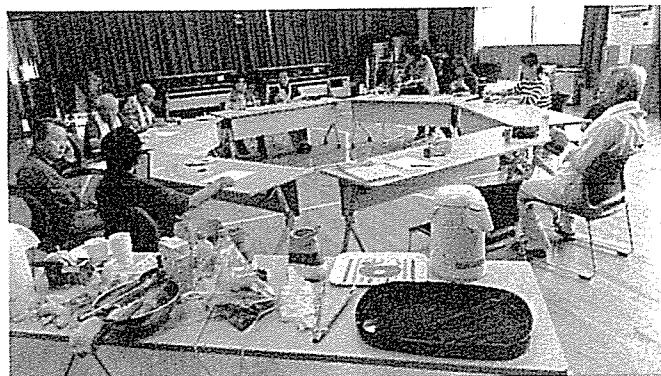
事務局 TEL 080-5109-3652

過去の通信はQRコード又は [キラットブルーベリー農園](#) で検索

スーパーフードブルーベリーのスムージーを日常的に食べましょう。

私達の会では9月に茶話会(右の写真)を行いました
が、ここで冷凍ブルーベリーのスムージーを食べまし
た。私はこのスムージーを毎日食べています。そして妻
が栽培した野菜も毎日食べています。そのせいか後期
高齢者の定期健診において悪い項目はありませんでし
た(私事を書いて申し訳ありません)。

私が作っているスムージーのレシピはブルーベリー
70g + バナナ 1/2 本 + ケール粉末 3g + 水 100cc^{100cc}これが
標準的です。季節によってリンゴを入れたりすることもあります。朝食時に食べる為に糖分等のカロリ



ーを押さえ、バナナを抜くことも多くあります。また、水の代わり
に無調整豆乳に変えることもあります。水の代わりに牛乳や、
そのヨーグルトを使用される方もおられますが、牛乳に含まれ
るカゼインがポリフェノールと結合してその吸収が悪くなり、
抗酸化作用が減少します。ブルーベリーには強力な抗酸化作用
を持つアントシアニンポリフェノールが豊富に含まれておりま
すので、私は日常的にブルーベリーを食べることが習慣になっ
ております。



地域(川路)の皆さんもブルーベリーを栽培して日常的に食べるようにしませんか? 健康の郷
にしましょう。

ブルーベリー栽培に適している土地は黒ぼく土であり火山灰が堆積してできた土です。日本の耕作地の
約半分はこの土ですが長野県の南信地域にはありません。川路には水田跡地のような水はけの悪い土地、
山砂、赤土土壌(左上の写真 R7 年 11 月 10 日撮影)もあります。私はブルーベリー栽培を始めてから 2
5 年が経過しました。どのような土地にも対応して栽培できるようになっています。

地元では遊休農地、耕作放棄地が少しずつ増えています。私達の会の目的は、ブルーベリー栽培技術に
関する学習と栽培作業、収穫を行い、「大地に触れる心地良さ、農のある豊かな暮らし」という気持ちを大
切にし、ブルーベリー文化の振興と農地と景観の保全を図ることを目的とする。としています。

何年か前に川路を「不老長寿の郷川路」にしましょう。という話がありました。ブルーベリーの最大の
特長は強い抗酸化作用にあります。抗酸化作用とは、体内で増えすぎた「活性酸素」を抑え、細胞の酸化
(サビつき)を防ぐ働きのことです。この働きによって、老化や生活習慣病予防に効果があります。

栽培品種は初心者でも楽に栽培できて、その費用も少ないラビットアイという品種が良いと思いま
す。私達の会でも多く植えている品種ですから挿し木でどんどん苗木を作ることができます。過去にも

ちょっと一息

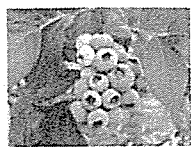
川路祇園まつりのサイトを
QRコードでご覧下さい。

又は [川路祇園まつり](#) で検索



挿し木苗を販売したり、無料で配ることも行ってきました。
現在でもこれらの苗木があります。

私の提案です。ブルーベリーを皆で栽培しましょう。



ブルーベリー通信

R7 冬号

令和7年12月発行

キラットブルーベリー農園

代表 清水 實 飯田市川路 1843-1

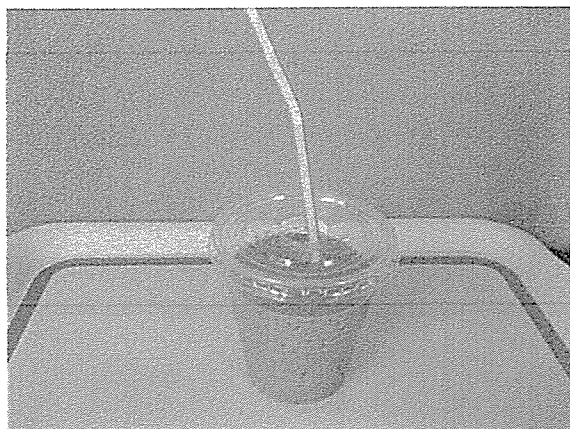
事務局 TEL 080-5109-3652

過去通信は QR コード又は [キラットブルーベリー農園](#) で [検索](#)

今回からの発行は、キラットブルーベリー農園代表清水實となります。

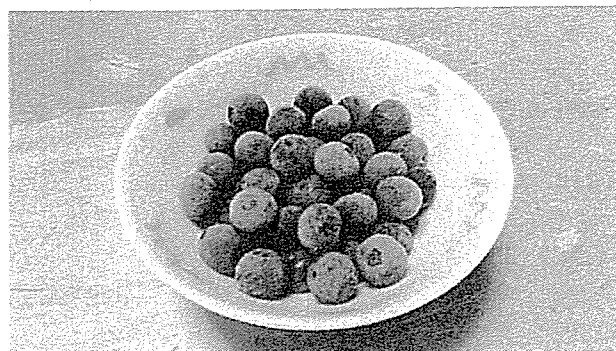
ブルーベリーの収穫時期は 2～3 か月ですが、年中召し上がりたいと思っておられる方も多いと思います。そこで今回は、果物の中でポリフェノールが一番多いスーパーフードと言われているブルーベリーを、冷凍保存してそのポリフェノールを最大限に活用する。という内容です。生成 AI とのやり取りから記述しました。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンポリフェノールの様々な健康効果は既にご存じだと思います。そこで、



このポリフェノールを最大限に活かす推奨される事項について述べます。

冷凍ブルーベリー（右上の写真 70g）は、その豊富なポリフェノール、特に強力な抗酸化作用を持つアントシアニンを効率的に摂取できる優れた食品です。冷凍自体はポリフェノールを良好に保存する効果的な方法ですが、その後の解凍と摂取方法が、これらの貴重な成分を最大限に活かす鍵となります。ポリフェノールを最大限に保持し、その健康効果を享受できる主な項目を以下の 3 点に集約しました。



1. **解凍は「ゆっくり、優しく」**：最も推奨されるのは、冷蔵庫での自然解凍です。これにより、細胞損傷、酵素活性化、酸化を最小限に抑え、ポリフェノールを最も効率的に保持できます。時間がない場合は、冷水での流水解凍が次の良い方法となります。電子レンジでの解凍は、ポリフェノールを著しく損なうため避けるべきです。
2. **「凍ったまま」または「半解凍」での摂取を積極的に活用**：スムージー（左上の写真）やヨーグルトに凍ったまま加える方法は、解凍プロセスによる劣化リスクを完全に回避できるため、ポリフェノール保持の観点から非常に優れています。これは、利便性と栄養価保持の両立を可能にする実践的な方法です。寒い冬の時期には人肌程度に温めて飲用しても問題ありません。
3. **「生食」または「短時間・低温加熱」を基本に、吸収率も考慮**：解凍後はできるだけ早く、加熱せずに生で摂取することが理想的です。加熱調理を行う場合は、短時間・低温に留め、煮汁なども含めて摂取するように心がけましょう。また、少量の健康的な脂質と一緒に摂取することで、ポリフェノールの吸収率を高める工夫も有効です。

これらの科学的根拠に基づいた解凍と摂取方法を実践することで、冷凍ブルーベリーの持つ計り知れない健康効果を最大限に引き出し、日々の食生活に豊かさと活力を加えることができるでしょう。栄養素の恩恵を継続的に享受するためには、単発的ではなく、これらの習慣を日々のライフスタイルに組み込むことが最も重要です。

ちょっと一息
川路祇園まつりのサイトを
QR コードでご覧下さい。
又は [川路祇園まつり](#) で [検索](#)



ぼくが生きてる、 ふたつの世界

伝えられない想いが
あふれます。

監督: 呉美保 主演: 吉沢亮 脚本: 港岳彦

忍足亜希子 今井彰人 ユースケ・サンタマリア 烏丸せつこ でんでん

原扶貴子 山本浩司 河合祐三子 長井恵里

原作: 五十嵐大「ぼくが生きてる、ふたつの世界」(幻冬舎刊) 企画・プロデュース: 山国秀幸

製作: 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」製作委員会(ワンダーラゴートリー/博覧堂DYミュージック&ピクチャーズ/ギャガ/JR西日本コミュニケーションズ/アイ・ビー・アイ/アイ・エス/河北新報社/東日本放送/シネマランド)

助成: 文化庁文化芸術振興費補助金(映画創造活動支援事業) 独立行政法人日本芸術文化振興会

©五十嵐大/幻冬舎 ©2024「ぼくが生きてる、ふたつの世界」製作委員会 配給: ギャガ GAGA★ gaga.ne.jp/FutatsunoSekai/

母に背を向け、故郷を離れたぼく——。

繊細に紡がれる、きこえない母ときこえる息子、そしてあなたの物語。

GAGA★
GENDA GROUP