

# 群馬の なす

いくぞ！  
健康のその先へ

G-アナライズ&PRチームレポート Vol.10



なすナースちゃん

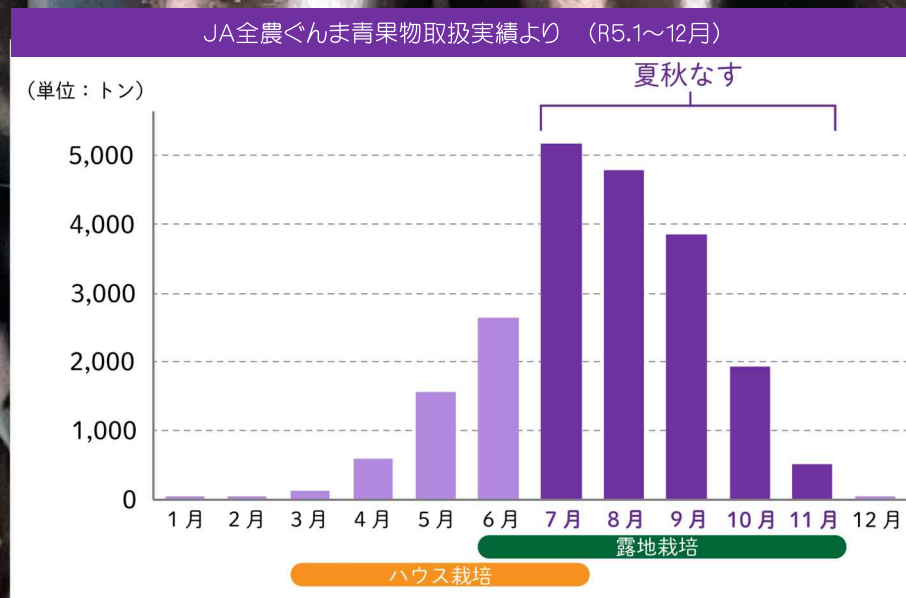
本資料に掲載されているキャラクター等は、生成AIを活用して作成されたものです。

# 群馬の なすの出荷量

## 主な産地



前橋市、高崎市、伊勢崎市、富岡市、みどり市などで多く栽培されています。



露地栽培……温室やビニールハウスなどの施設を使わず、屋外の畑等で作物を栽培する方法  
ハウス栽培…ビニールハウスなどを利用し、生育期間を早める栽培方法

## 夏秋なす出荷量

# 9年連続 全国1位

群馬のなすは  
すごいんべ!



(単位: トン)  
20,000

### 夏秋なす 出荷量

18,800トン  
群馬県産

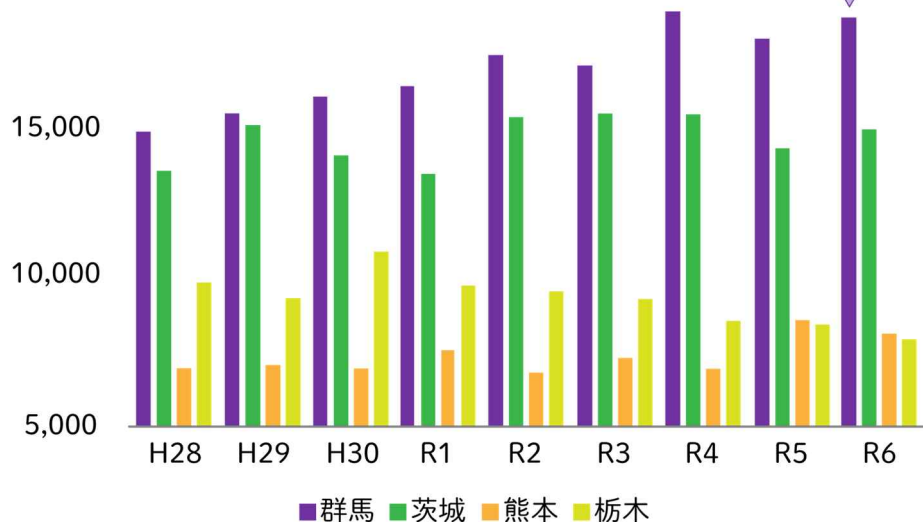


図1 生産出荷統計における夏秋なす出荷量(令和6年度上位4県)  
作物統計調査(作況調査(野菜)) 確報:平成28~令和5年産野菜生産出荷統計  
第1報:令和6年産野菜生産出荷統計

## なすの畑を見てみよう!

### 新たに農業を始める方が選ぶ品目 第1位!



なすは、初期投資が少なく、長い期間収穫できます。安定した価格で販売できるので、新規就農者の方々にとって、人気の品目です。

栽培技術を教えてくれる師匠もたくさんいるので安心です。そんな新規就農者の方々に応援する気持ちを込めて、日々の食卓になすを取り入れてみませんか?

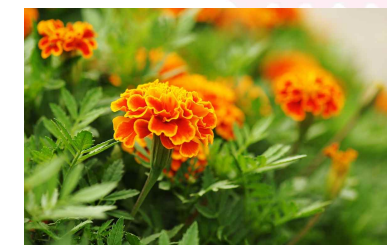
◀ 太陽の光がよく当たるように枝を「V字」に管理しています。

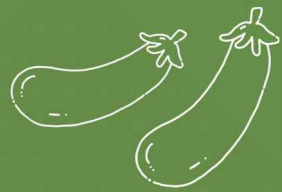
## なぜマリーゴールドと一緒に植えられているの?



マリーゴールドに集まる虫が、なすの害虫を食べてくれます。農薬を減らせるので、環境にやさしい方法です。

花が畑を明るく彩るのも嬉しいポイント。自然の力を活かした、農業の工夫です。





# なすナースちゃんのコラム



## なすの歴史は古い！

なすっつーのは、Eggplant (エッグプラント) とも言われてて、もともとはインドの東の方が原産なんさ。日本には中国を通ってほしい8世紀ごろに伝わってきたらしいんよ。東大寺正倉院に、なすを献上したという記録が残ってて、奈良時代にはすでに栽培されてたみてえだいのう。

日本じゃ昔っから育てられてて、どんな料理にも合うし、今でも「一富士二鷹三茄子」って、縁起のいい初夢の言葉にも出てくるくらい、なすと日本人の付き合いは深いんさね～。



## おいしいなすの選び方

へたが黒くて、筋がくっきりしてて、濃い紫色でツヤがあるやつは新鮮なんさね！

ほとんど水分だから、張りがあって弾力もあって、ずっしり重くて首まで太ってるやつを選ぶといいんさ。

皮が変色してたり、しわしわになってるやつは、やめといたほうがいいんね！

## なすの花言葉



ゆうび  
「優美」

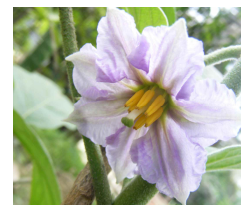
なすの花って、下向きに咲くんさね。そんな控えめな咲き方が、なんとも言えずきれいで、「優美」って言われてるんよ。

## 「よい語らい」

おとなしく咲くけど、ちゃんと実をつけるからね、静かで穏やかな会話とか、心が通じ合うって意味にもなるんさ～。

## 「希望」・「つつましい幸福」

なすの花が咲いたら、ほしい実がなるからよ、希望とか、控えめだけんどしあわせって気持ちを表してるんさね。





なすってさ、あんまり栄養あるって  
イメージがないかしんないけどさあ…  
ほんとは、体にいい成分がたくさん  
入ってるんよ～！

## アセチルコリン

健康効果！

血圧が高めの方の血圧(拡張期血圧)の上昇をおさえる<sup>\*1</sup>  
摂取量の目安は:1日当たり2.3mg<sup>\*1</sup>。

群馬のなす1本(約100g)には、  
年間を通じて十分な量のアセチルコリンを維持！

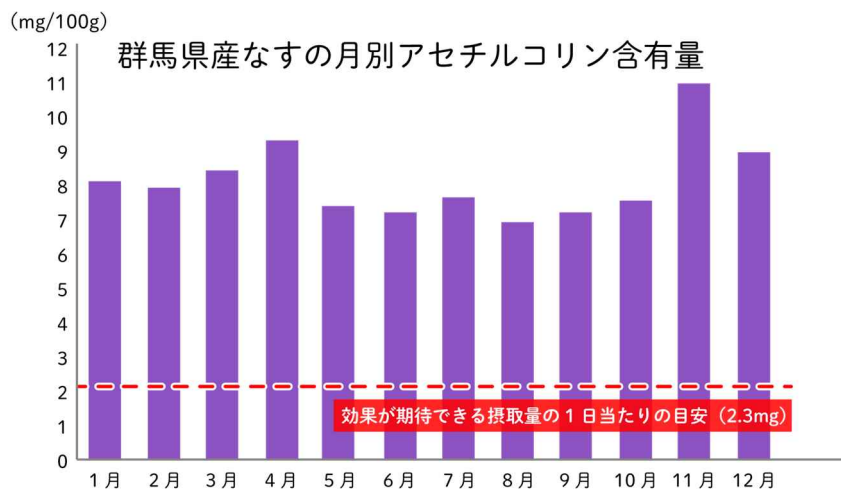


図2 群馬県産なすにおける月別アセチルコリン含有量 (mg/100g)  
図中の点線は、1日あたりのアセチルコリンの摂取目安量 (2.3mg)  
対象:群馬県産なす(収穫期間:令和3年6月～令和4年5月、令和4年8月～令和5年3月)  
数値は各期間の平均値。分析機関:信州大学

<sup>\*1</sup> Daily Ingestion of Eggplant Powder Improves Blood Pressure and Psychological State in Stressed Individuals A Randomized Placebo-Controlled Study

こんなに多いの？  
アセチルコリン！！

( $\mu\text{g}/100\text{g}$ ) 各野菜のアセチルコリン含有量

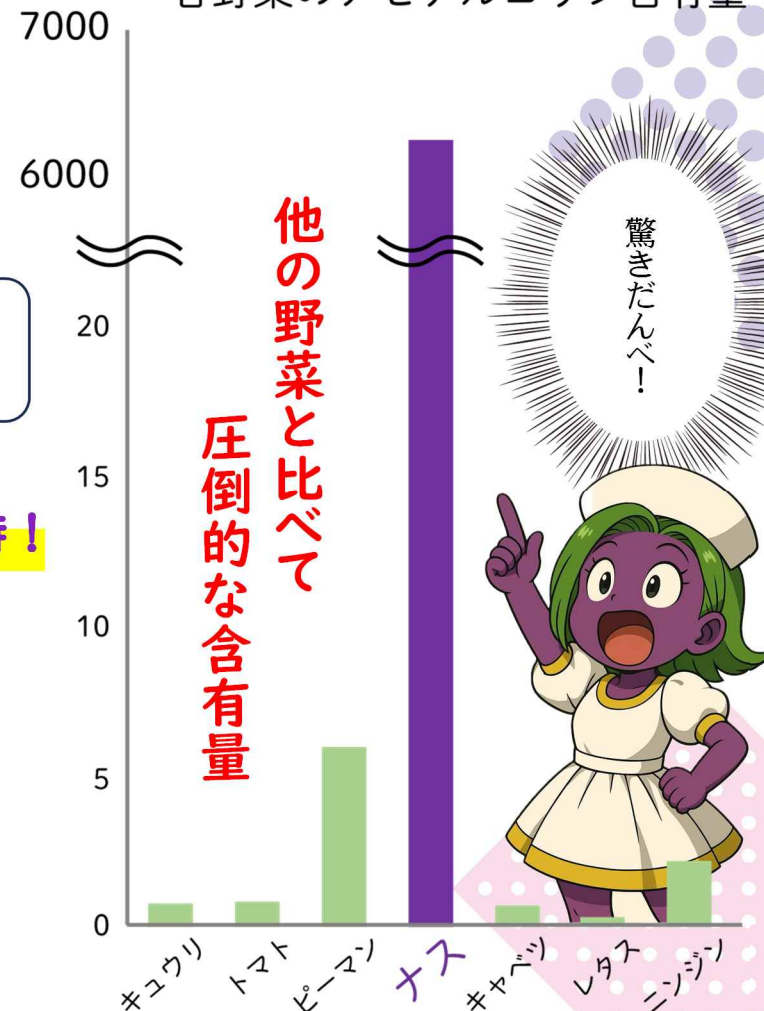


図3 栽培作物のアセチルコリン含有量比較  
Wang.W et al (2020) Foods, 9,1029から引用



GABA



群馬のなす1本(約100g)には、  
**約40mgのGABAが含まれています！**

### 健康効果！

#### 精神を安定させる・血圧を降下させる

摂取量の目安は:1日当たり30mg \*<sup>2</sup>。

睡眠の質や認知機能の向上に役立つ機能があることも報告されています\*<sup>3</sup>。

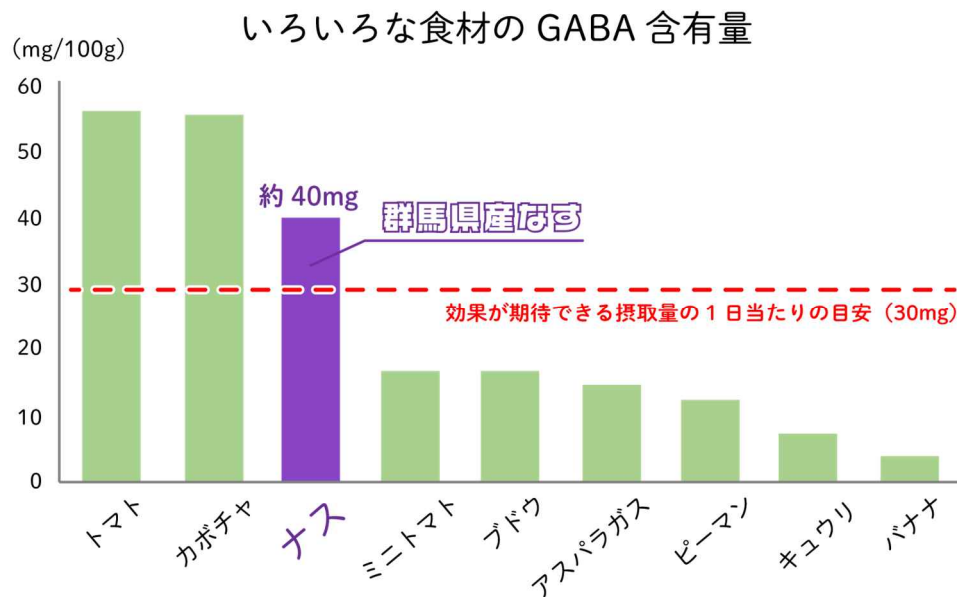


図5 群馬県産なす及び他品目のGABA含有量の比較

ナス:2023年2月・9月に収穫された群馬県産ナスを供試し、数値はその平均。分析機関:シンワフーズケミカル株式会社  
アスパラガス、バナナ、ブロッコリー、ニンジン:Ramos-Ruiz et al. (2018) Cogent Food & Agriculture, 4: 1534323  
キュウリ、ピーマン:OHNO Kazuhitoら (2007) 愛媛県工業系研究報告 No.45 29-34  
その他:国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 機能性成分含有量データより引用

### まだまだあるある！なすの機能性成分！

#### ●クロロゲン酸

クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、コーヒー豆などに多く含まれています。食後の血糖値上昇を緩やかにし、BMIが高めの人の体脂肪を減らす働きがあると報告されています\*<sup>4</sup>。

なすにも豊富に含まれており、抗酸化作用が期待できる成分です。

#### ●アントシアニン

アントシアニンは植物色素の一種で、精神機能の向上や視覚機能の改善などさまざまな健康効果があることで知られています\*<sup>5</sup>。

なすの皮には「ナスニン」と呼ばれるアントシアニンの一種が含まれており、強い抗酸化作用を持っています\*<sup>6</sup>。

### 浅漬けでGABAが増えるらしい！？

群馬県産のなすを浅漬けにしたらGABAが増えたというレポート報告もあります。

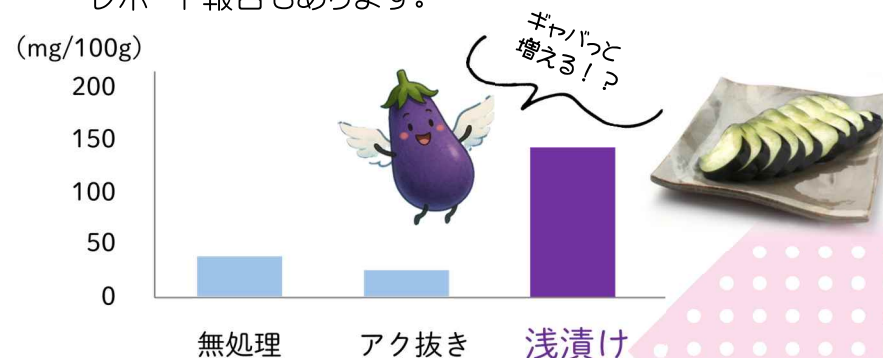


図6 群馬県産なすにおける処理によるGABA含有量の比較  
2023年2月に収穫された群馬県産ナスを供試  
分析機関:シンワフーズケミカル株式会社

\*<sup>2</sup> 佐々木泰弘ら(2010) 美味技術研究会誌No.15:32-37

\*<sup>3</sup> Byun JI, et al. Safety and Efficacy of Gamma-Aminobutyric Acid from Fermented Rice Germ in Patients with Insomnia Symptoms: A Randomized, Double-Blind Trial. J Clin Neurol. 2018;14(3):291-295

\*<sup>4</sup> 機能性表示食品の届出情報より

\*<sup>5</sup> 農水省農林水産技術会事務局(2006) 食と農の扉 Vol.1:6-7

\*<sup>6</sup> Yasuko Noda et al. (2000) Toxicology, 148,119-123



# 料理はあなたのなすがまま

【レシピ監修】

高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科綾部研究室



他のレシピも解説動画付きで紹介しています！

## なすと卵のすまし汁

ふんわり卵が美味しい、夏にうれしい一杯  
カリウムが溶け出して、熱中症対策にgood!



材料(2人分) 調理時間(15分)

- ・ なす 1本
- ・ だし汁 2カップ弱
- ・ 塩 小さじ(1/8)
- ・ しょうゆ(小さじ1)
- ・ 卵 (1/2個)

- 1 なすを太めの千切りにする
- 2 だし汁と一緒に鍋で中火で5分煮る  
沸騰したら弱火にし、アクをとる
- 3 柔らかくなったら塩、しょうゆで味を調える
- 4 溶いた卵を、菜箸でやさしく回しかける
- 5 再沸騰して卵がふんわりしたら完成

## フライドエッグプラント & なすと梅のきんぴら

皮と身を分けて楽しむ、ちょっとユニークな食べ方！  
フライはスナック感覚でパクッと食べやすく、味付けはお好みでOK  
皮にはアセチルコリンがたっぷりて、炒めるとさらにアップ！



材料(2人分) 調理時間(15分)

- ・ なす 4本
- ・ 米粉 大さじ4 (小麦粉も可)
- ・ 揚げ油
- ・ 塩、こしょう等 適量

- 1 ヘタ・皮を取りスティック状に切り、  
皮は5分水にさらしてアクを除く
- 2 身をポリ袋に入れて米粉をまぶす
- 3 1cm程度の油を注いだフライパンで  
中火で揚げ焼きにする
- 4 塩・こしょうなど好みの味をつける

- ・ なすの皮4本分
- ・ 梅干し 2粒
- ・ かつお節 2袋
- ・ おくら 4本

- 5 1の皮を長さ5cmの細切りにする
- 6 梅干しは種を除いてたたく
- 7 3で残った油を使って梅干し、なす  
の皮、かつお節を炒める
- 8 好みで、ゆでたオクラやそうめん  
などと合わせる



G-アナライズ&PRチームは、群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みです。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。

G-アナライズ & PRチーム  
ぐんまブランド推進課 027-226-3129

