

平成29年11月8日  
株式会社 百十四銀行

### 四国アライアンス4行による一次産業活性化に向けた取組みについて ～「四国のもぎたてフルーツ便り・四国のフルーツ食べごろ暦」を制作しました～

百十四銀行（頭取 綾田 裕次郎）、阿波銀行（頭取 長岡 奨）、伊予銀行（頭取 大塚 岩男）および四国銀行（頭取 山元 文明）は、四国アライアンスによる共同企画として、四国4県の特産フルーツを掲載した「四国のもぎたてフルーツ便り」「四国のフルーツ食べごろ暦」を制作しましたのでお知らせします。

この取組みは、一年を通して旬のフルーツが楽しめる四国を「フルーツアイランド四国」と表現してPRし、四国産フルーツの消費拡大、生産者の皆さまの販路拡大につなげていくことを目的としたものです。

四国アライアンスでは、引き続き四国の一次産業活性化支援を通じ、お客さまの経営発展及び「四国創生」に向けた取組みを実施してまいります。

#### 記

#### 1. 概要（内容詳細は別紙をご参照ください）

##### （1）四国のもぎたてフルーツ便り

形式	リーフレット
内容	・四国4県注目のフルーツベスト3 ・旬のフルーツカレンダー ・国際フルーツ協会会長 中野瑞樹氏による「フルーツの食べ方講座」 ・ご当地限定！四国のフルーツを使ったスイーツ特集

※リーフレットは、各行営業店窓口に備置きしております。

##### （2）四国のフルーツ食べごろ暦

形式	ポスター
内容	・四国4県注目のフルーツベスト3 ・旬のフルーツカレンダー

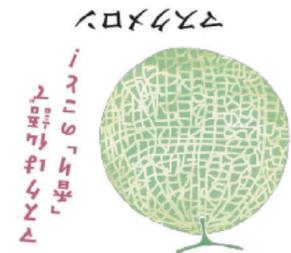
※商談会など各種イベントで掲示いたします。

※11月9～10日に東京で開催される「地方銀行フードセレクション」の四国アライアンスブースでお披露目いたします。

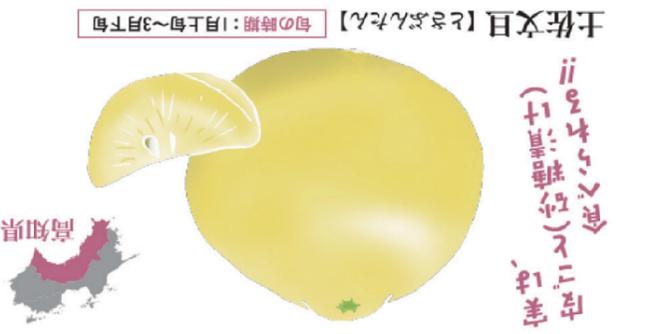
以上

誰に聞っても喜ばれる、まさに高級フルーツの王様。特に、高知産産のものには糖度が高くトロトロの果肉が特徴。ぜひ、その香りも楽しんで、名門和菓子フレンチ店も御遠慮で、果汁のさわやかさが特徴で、芳醇な旨味が口いっぱいに広がります。

旬の時期：4月上旬～6月下旬  
10月下旬～11月中旬



大きな果肉の粒がピンと張っていて、ポリポリと歯ごたえのある食感、毎年食べたくなるフルーツの代表格。抗酸化作用とコレステロールを下げる効果で知られ、糖尿病予防にも有効。果肉をほぐしてサラダに入れても美味しいし、厚皮はワサレドや砂糖づけにもなる、超万能フルーツ。



## フルーツの食べ方講座

お見舞いにフルーツは定番ですが、幼いころ、熱を出して寝込んだ時に、母が作ってくれた、すりおろしりんごの味が今でも忘れられません。最近では、テニスやマラソン選手が、競技中にバナナなどを食べるのを見かけることがあります。病気やスポーツのとき、フルーツを食べるのは、消化がよいため、体の負担にならないからです。また、すみやかに脳や体の栄養になるためです。さらに、加工されていない生フルーツは、空腹時に食べるなら、血糖値が上がりにくいことがわかっています<sup>(※6)</sup>。つまり、フルーツは食べるタイミングが重要です。

### 「後フルNG」「せめて失フル」

食後では、何時間も胃腸でかき混ぜられるので、消化のよいフルーツの良さが失われます。フルーツはできるだけ、空腹時に食べることを心がけましょう。だから、「後フル」はNG！食事の始めと後なら、せめて始めに食べる、「先フル」がオススメです。

### 「できれば前フル」

フルーツを食べたら、できれば10分から15分程度、間をおいてから食事をする「前フル」がよりオススメ。食後のフルーツについては、2時間半くらい間をおいて食べましょう。

### 「朝イチ水フル」

一日の中で、最も空腹状態にあるのが、朝の起きたてです。朝一番には、かわいた喉や体もうるおしてくれる、水分の多いフルーツ「水フル」がオススメです。

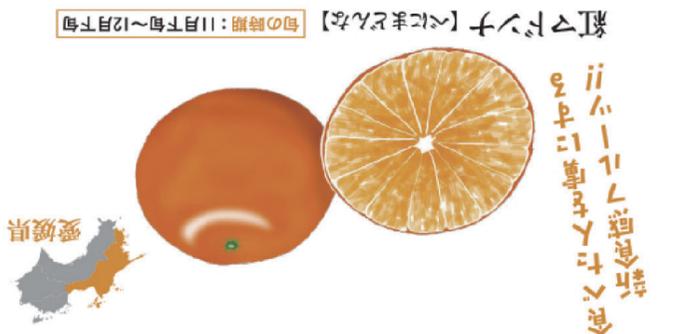
元東大教員・体を張るフルーツ活動家 **中野瑞樹** Mizuki Nakano  
和歌山県出身。京都大学大学院卒(農学修士)。元東京大学(工学部)教員。  
\*体を張るフルーツ活動家\*として、「マッコの知らない世界」「林先生が驚く初耳学」「Let's天ぞてれびくん」などメディア出演多数。国際フルーツ協会代表。

あまり知られていないが、日本一の生産量を誇る愛媛県。キウイに含まれるビタミンCはレモン5個分、食物繊維はバナナの1.5倍にカルシウムまで含まれている健康食。

旬の時期：9月中旬～10月下旬



ぶるんとしたゼリーのような新食感で、まさに柑橘の革命的存在。薄皮に濃密な果肉がびっしりと詰まっているのが特徴。愛媛県生まれのオリジナルブランドで、出荷期間は12月の1か月間のみ。人気で品薄状態が続くことから、幻のフルーツと呼ばれている。



## 四国のもぎたてフルーツ



- 【とくちが】 四国のフルーツの生産者をご紹介します!
- 【徳島県】 阿波銀行 営業統括部 Tel 088-623-3131 [代表]  
徳島市西船場町二丁目24番地の1
  - 【香川県】 百十四銀行 地域創生部 Tel 087-831-0114 [代表]  
高松市亀井町5番地1
  - 【愛媛県】 伊予銀行 地域創生部 Tel 089-941-1141 [代表]  
松山市南堀端町1番地
  - 【高知県】 四国銀行 地域振興部 Tel 088-823-2111 [代表]  
高知市南はりまや町一丁目1番1号

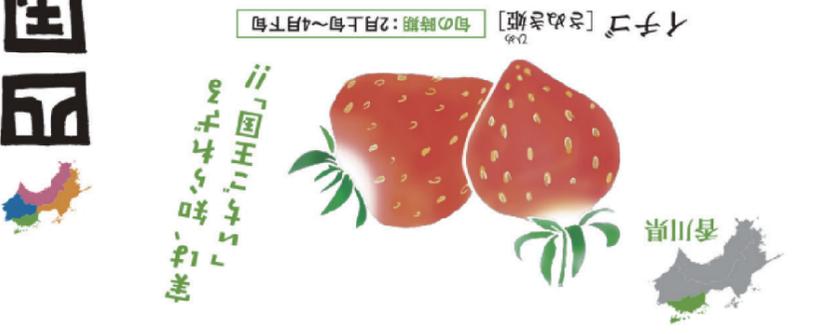
制作：四国アライアンス(阿波銀行・百十四銀行・伊予銀行・四国銀行) 平成29年11月現在

香川県のいちご栽培は大正末期からはじまり、現在は県内のほぼ全域で栽培されています。高設式溶液栽培システムが取り入れられ、量よりクオリティを重視。果実を搾ってもいいし、皮ごとすり下ろして、味噌汁やわさびに混ぜて使うと一気におもてなし料理に。豊富なクエン酸による疲労回復やエネルギー代謝アップなどの健康効果にも注目!

旬の時期：8月上旬～8月下旬



酸味が少なく、皮ごと食べられる完全無農薬で完熟まで育てたため、その大きさが特徴。皮に多く含まれるビタミンB1、B6、ポリフェノールと美成分がぎっしり。香川県産の平均糖度は17.0度以上と、記憶に残る甘さ。



徳島県木頭産の柚子は、昭和52年に農作物最良賞の賞「朝日農業賞」を受賞。日本一の柚子だと称され、世界中の料理人やパティシエから愛用されている。12月に収穫した後、貯蔵期間が長く、12月に収穫したのを見計らって2月～3月に出荷されます。

旬の時期：2月中旬～3月下旬



四国の柑橘類の中でも、有数の高糖度系みかん。特に糖度と酸の含有量が大きく、12月に収穫した後、貯蔵期間が長く、12月に収穫したのを見計らって2月～3月に出荷されます。



## もっとフルーツを食べよう!

目からウロコ!フルーツの真実  
毎日フルーツ200g!

フルーツには、ビタミンCやポリフェノールなどが含まれ、「美容に良さそう」というイメージがある反面、「甘いから食べ過ぎに注意!」とよく言われます。しかし、日本人の一日の平均フルーツ摂取量は、たったの96gしかありません<sup>(※1)</sup>。先進国では300gは当たりまえで、日本は先進国の中で断トツの最下位。世界平均をも下回っています<sup>(※2)</sup>。実は、フルーツには、食物繊維・ビタミンC・カロテン・ポリフェノールなど、現代日本人が不足しがちな栄養が多く含まれています。しかも、ほとんどのフルーツは、木綿豆腐より低カロリーです!厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」では、日本人の健康のために、毎日200グラム程度のフルーツ摂取を奨めています。農林水産省は、毎日200g以上のフルーツを食べる運動を推進しています<sup>(※3)</sup>。国連(WHO・FAO)も、がん・糖尿病・心臓疾患・肥満の予防のために、生フルーツと野菜(非でんぷん性)を、毎日400g以上摂取することを奨めています<sup>(※4)</sup>。健康のために毎日しっかりフルーツを食べることは、今や世界の常識です。

### フルーツ200gの目安<sup>(※5)</sup>

- バナナ：1.5～2本
- りんご：1/2個(中)
- みかん：3個(M)

### フルーツは、超低カロリー!

ほとんどのフルーツのカロリーは木綿豆腐以下

### カロリー比較<sup>(※5)</sup> [100g当たり]

品目	カロリー	品目	カロリー
チョコ	558kcal	ぶどう	59kcal
バナナ	86kcal	りんご	57kcal
木綿豆腐	72kcal	メロン	42kcal
マンゴー	64kcal	もも	40kcal

【出典】※1:国民健康・栄養報告2015(厚生労働省)  
※2:国連FAO統計2011  
※3:毎日くだもの200g運動  
※4:世界の健康戦略  
※5:日本食品標準成分表2015(文部科学省)  
※6:Foster-Powell et al.2002(AJCN)

SHIKOKU ALLIANCE

一年中旬のフルーツが食べられる  
フルーツアイランド四国

フルーツ健康  
食べ方講座



# 四国のフルーツ食べごろ暦

出荷時期 旬の時期

一年中旬のフルーツが  
食べられる!!  
フルーツ業界も注目!  
四国はフルーツアイランド

生産地	フルーツ	出荷時期	旬の時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
愛媛県	紅マドンナ	11月中旬 ▶ 1月上旬	11月下旬 ▶ 12月下旬												
	キウイフルーツ [コールドキウイ]	10月下旬 ▶ 12月中旬	10月下旬 ▶ 11月下旬												
	中山栗	9月上旬 ▶ 10月下旬	9月中旬 ▶ 10月下旬												
	河内晩柑	2月下旬 ▶ 7月上旬	3月下旬 ▶ 6月下旬												
	ブラッドオレンジ	3月上旬 ▶ 5月下旬	3月上旬 ▶ 5月中旬												
	青いレモン	10月上旬 ▶ 12月下旬	11月上旬 ▶ 12月下旬												
	唐川びわ	5月中旬 ▶ 6月下旬	5月下旬 ▶ 6月中旬												
	ブルーベリー	3月中旬 ▶ 9月下旬	4月中旬 ▶ 9月上旬												
	柿 [富士柿・太天柿]	10月下旬 ▶ 12月上旬	11月上旬 ▶ 12月上旬												
高知県	土佐文旦	12月上旬 ▶ 4月下旬	1月上旬 ▶ 3月下旬												
	新高梨	9月下旬 ▶ 11月中旬	9月下旬 ▶ 11月中旬												
	マスクメロン	通年	4月上旬 ▶ 6月下旬 10月下旬 ▶ 11月中旬												
	小夏	2月下旬 ▶ 5月中旬	3月中旬 ▶ 4月下旬												
	ポンカン	1月中旬 ▶ 3月中旬	1月中旬 ▶ 2月下旬												
	山北みかん	5月中旬 ▶ 2月上旬	6月上旬 ▶ 1月下旬												
	柚子	7月上旬 ▶ 4月下旬	11月上旬 ▶ 1月下旬												
	スイカ	6月上旬 ▶ 8月下旬	7月上旬 ▶ 8月下旬												
	マンゴー	5月上旬 ▶ 8月下旬	6月上旬 ▶ 7月下旬												
香川県	イチゴ [さめぎ姫]	11月上旬 ▶ 5月下旬	2月上旬 ▶ 4月下旬												
	三豊レモン	10月中旬 ▶ 6月下旬	12月中旬 ▶ 4月上旬												
	シャインマスカット	7月上旬 ▶ 9月下旬	8月上旬 ▶ 8月下旬												
	小原紅早生	6月中旬 ▶ 8月中旬 11月中旬 ▶ 1月中旬 1月中旬 ▶ 2月中旬	7月中旬 ▶ 7月下旬 12月上旬 ▶ 12月下旬 1月下旬 ▶ 2月上旬												
	キウイフルーツ [さめぎゴールド]	10月中旬 ▶ 11月下旬	11月上旬 ▶ 11月下旬												
	ピオーネ	7月上旬 ▶ 10月中旬	8月上旬 ▶ 9月中旬												
	ハウナンの梨	8月上旬 ▶ 9月中旬	8月上旬 ▶ 9月中旬												
	桃	6月中旬 ▶ 8月中旬	7月中旬 ▶ 8月中旬												
	びわ	5月下旬 ▶ 6月下旬	6月上旬 ▶ 6月中旬												
徳島県	すだち	3月下旬 ▶ 10月下旬	8月上旬 ▶ 10月中旬												
	木頭柚子	通年	10月上旬 ▶ 11月下旬												
	十万温州みかん	10月上旬 ▶ 4月下旬	2月中旬 ▶ 3月下旬												
	あたご柿	11月中旬 ▶ 2月上旬	12月中旬 ▶ 1月中旬												
	梅	5月中旬 ▶ 6月下旬	5月中旬 ▶ 6月下旬												
	梨	7月上旬 ▶ 10月下旬	8月上旬 ▶ 10月下旬												
	山桃	6月中旬 ▶ 7月上旬	6月中旬 ▶ 7月上旬												
	イチジク	6月中旬 ▶ 10月上旬	8月上旬 ▶ 8月下旬												
	イチゴ [サマーアミーゴ]	11月中旬 ▶ 5月下旬	1月上旬 ▶ 5月中旬												

## Yummy ケーキ

ゼリー状になるまで、何度もシロップに漬け込んだ柚子の皮、旨味だけを抽出する手絞り果汁を使用した柚子のムース。すべて徳島県で採れる「最高級の木頭柚子」を使用している。その間に、高カカオのフランス製のミルクチョコでできたムースを挟み、酸味がまろやかに口の中を舞う。パティシエが力を込めた、こだわりの一品だ。

**販売期間**  
11月~2月 限定

**パティスリー オウ・ポワヴル**  
Pâtisserie AU POIVRE  
住所 徳島県板野郡北島町江尻字旭光3  
TEL 088-698-4566  
営業時間 10:00~19:00  
定休日 月曜日・月一回火曜日

## かき氷

生いちごの  
かき氷

口に投入した途端、  
ふわりといちごが香る!

水の温度を上げて削るという独特の製法と生のフルーツを入れた手作りシロップの絶品かき氷は、朝から行列の人気店。こだわりは、風味の違う2種類の手作り練乳。香川県産いちごを贅沢に使った「生いちごのかき氷」は一食の価値あり。日本のウユニ塩湖と話題の父母ヶ浜が見える立地も◎。その絶景を見ながら、いちごの口どけを味わって。

**販売期間**  
3月~5月中旬 限定

**KAKIGORIカフェ ひむろ**  
住所 香川県三豊市仁尾町仁尾乙202  
TEL 0875-82-2101  
営業時間 11:00~18:00  
(11月~2月11:00~17:00)  
定休日 月・火曜日

## みかん

まるごと  
大福

かじると  
ジュワ~と溢れ出す  
果汁がスゴイ!

何年もかけて農家を回り、探し出したというみかんをまるごと使用。フルーツに合うように味付けされた白あん、口の中でとろける極薄の餅。半解凍まで待ってかじると、甘くみずみずしい果汁が溢れ出し驚く。愛媛みかんの力思い知らされるはず。

**販売期間**  
1年中

**一福百果 清光堂**  
住所 愛媛県今治市東村南1丁目5-33  
TEL 0898-48-0426  
営業時間 8:30~18:30  
定休日 月曜日

## メロンの

しゅわっ  
ぽん

見た目も最強。  
美味しくない  
わけがない!

1973年よりメロンを栽培し続けている農園発の最強スイーツ。一番美味しい食べごろのメロン上に、ソフトクリームが乗った、最強のパフェだ。南国インターから10分という交通アクセスも魅力。農園の枠を超えたまるでアミューズメントパークのような園内が注目を集めている。

**販売期間**  
1年中

**西島園芸団地**  
住所 高知県南国市廿枝600  
TEL 088-863-3167  
営業時間 9:00~17:00  
定休日 不定休

