



# おばあちゃんの知恵 十黒まん・点



## 脳が喜び、体も満足♪ 団子！

噛んで脳に刺激を与え、多種目の栄養が摂れる朝食を続けよう！



ちりめんじゃこ



黒米



黒ゴマ



昆布



黒大豆



さつまいも各種



黒砂糖



ひじき

海苔、若布、イカ墨粉、麩、山芋、黒酢、熊笹エキス など大切な栄養・ミネラルを含む食材を使っています。

一般社団法人 九州熊本興し研究所 熊本市四方寄町1657-2

### 十黒まん・点本舗

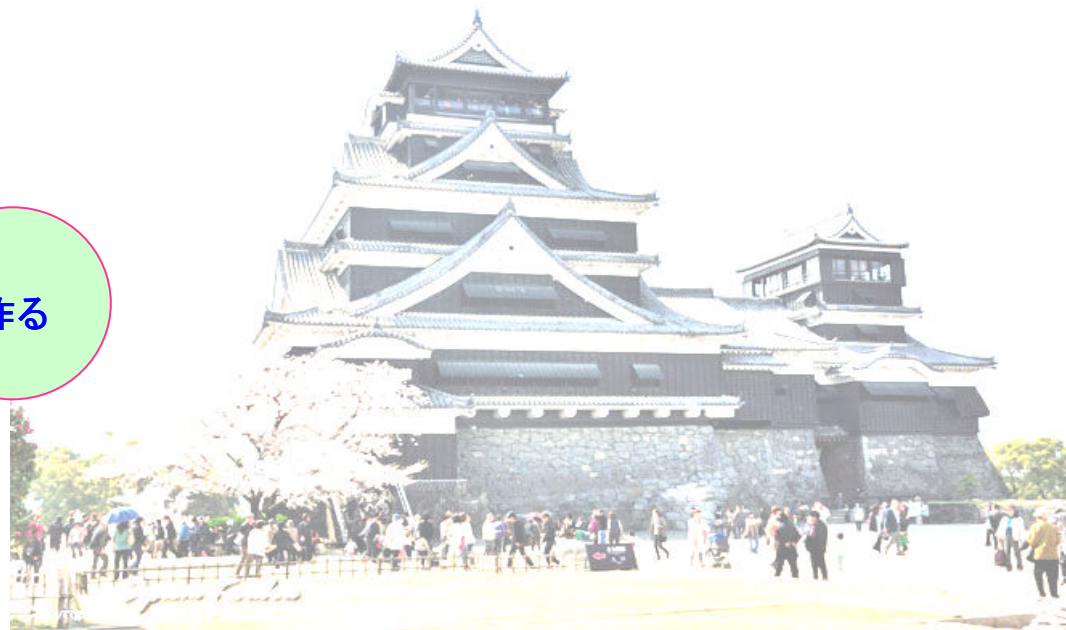
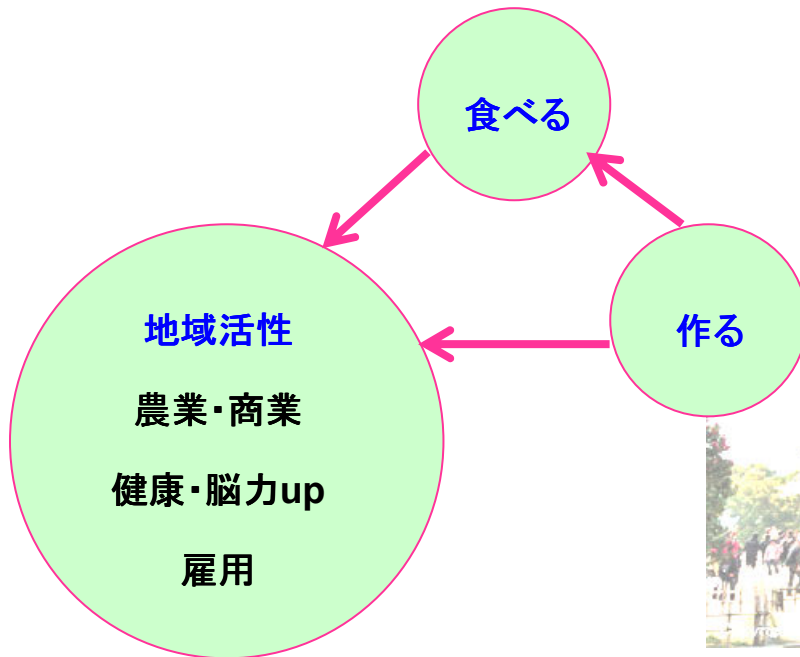
販売所 熊本市四方寄町558-3 TEL・FAX:096-245-2300

# 一般社団法人九州熊本興し研究所の目的

- 弱者雇用の創出
- 販路の拡大により、地域の活性化を図る
- 子育て支援
- 抗老化支援
- 天然素材を使用する事で『香り』の文化を伝承する
- 日本食を見直し、現代社会に即した合理的食品を提供する

# “十黒まん・点”団子 が起こす地域運動!

- 「十黒まん・点」団子は合理的な「ふる里食品」で、地域の活性化を生む。
- 高齢社会も怖くない・・・楽しい労働に参加し自らも健康になります。
- 手作りにこだわった生産現場は、明るい弱者の楽園となります。
- 農業支援(休耕田利用などで食材の栽培・生産を促進する)



# 食は未来を決めます

---

## ★ 食べもので、人生は決まる？

- 江戸時代の偉大な観相家、水野南北が「開運の秘訣は食にあり」「真の良薬は食なり」と唱え自ら「食」で運命に変化を起こし実践して見せましたが、アメリカでも“You will be what you eat”(あなたはあなたの食べるものになる)と賢い親達は子供に言い聞かせるそうです。これからは考えて食べる時代になると思われます。

## ★ 賢い親は朝食の習慣づけをして子供の心の健康を守る!

- 現代の子供達は課外や部活、塾などで生活の時間のほとんどを費やし、生命維持や疲労回復に必要な「食の時間」を奪われています。これらはストレスとなり、体の調節機能を乱します。朝食によるアカデミック・パフォーマンスの向上が多くの社会実証で認められています。

(熊本大学大学院生命科学研究部 小児発達学分野 友田明美准教授 のコメントより)

# 噛むことの重大さ

---

- 日本で最近見直されているのが「噛む」ことです。戦後柔らかい食べ物が好まれるようになり食生活が大きく変化しました。多種栄養素の摂取とともに「噛む」ことは、あごから脳へ伝わる刺激により脳の活性化を促し唾液の分泌などにより免疫力を向上させ長寿につながります。
- 噛むことが少なくなってきたことで子供達の歯や脳の未発達・心の病・免疫力の低下等を引き起こすといわれています。栄養価の高い朝食やおやつを、よく噛んで食べるよう歯科医師たちは奨励しています。歯だけでなく脳と体、及び心の成長を促すことは学力の向上につながります。
- 口と歯はあらゆる臓器の入口です。昔から、食物をよく噛んで食べることを大切にした日本の食習慣は
  - 1) 免疫力の強化
  - 2) 脳の活性化、
  - 3) 人間らしい心の形成など生きる為の力を引き出す役目を持つ

# “十黒まん・点”は、どうして生まれたの？

---

- 1、次の世代に残したい「合理的なふる里食品」を作りたいと考えました。
- 2、脳の機能を高める「かむ」習慣を子供の頃から無理のない形で自然に身に付くように考えました。
- 3、忙しいお母さんの代わりに手間をかけ手軽に多種目の栄養が摂れる「朝食」代わりになる様考えました。
- 4、日頃の食事で摂り難い食材をムリ、ムダのない形で消化吸収がしやすいよう工夫しました。
- 5、食育、環境、地域興し、子育て、食文化、医療と健康など、母の目線で研究し続けた結果生まれました。
- 6、地域のお年寄りや弱者の雇用を広げたいと考えました。



# “十黒まん・点”団子はどんな材料で出来てるの？

---

熊本の大自然の恵みを中心に、日頃摂りにくい食材の力を活かし贅沢に取り入れました。

サツマイモ各種、もち米、米粉、黒豆、小豆餡、リンゴコンポート、黒豆きな粉、黒米、黒ゴマペースト、黒ごま、  
澱粉、ちりめんじゃこ、ひじき、若布、昆布、海苔、イカ墨粉、山芋粉、黒砂糖、三温糖、黒酢、  
海洋深層水笹塩、醤油、みりん、油、熊笹抽出エキス、トレハロース

ビタミン・ミネラル類(カルシウム・カリウム・亜鉛・マグネシウム、など)多種類の日頃摂りにくい栄養素を一度に手軽に摂取できるように工夫しました。これらは老化防止などにも効果があると言われている栄養群です。家庭でこれだけの材料を毎日揃えて調理するのは困難です。

★食べた後の『熊笹の葉』は多目的に再利用可能な秘められた魅力ある天然素材です。

# “十黒まん・点”団子 の可能性は？

---

- 独自の製法により旨みが増し味わい深くなるので、冷凍状態で保存食として各地に送ることができます。
- 甘みを抑えていて腹持ちがよいため、朝食・おやつ・夜食・にも適しています。
- 「くま笹の香りと色」が自然を感じさせ、ふる里を思い出し、心が癒されます。
- 咀嚼力がつけば脳が活性化され、子供の学習にも効果が現れ、シニアの認知症予防にも役立ちます。
- 最近急増している「味覚障害」の原因は「亜鉛」不足と言われていますが亜鉛を摂取・吸収するのに 「サツマイモ(熱に強いビタミンC)」+「海草類(亜鉛)」の組合せは良いと言われています。
- 「不測時」には、飢えをしのがるだけでなく栄養を考慮した「非常食」の提供ができます。