

TOYAMA CITY TIMES

～ 2018.1 ～

美と健康

とやまには 美肌の人が多い!?

某化粧品会社のランキングで富山県が
美肌県グランプリ2017で1位になった
という報道がありました!

それもそのはず、富山県は、湿気が多く
日照量が他県よりも少なく色白もっ
り肌には、抜群の環境下にあります。

美肌の理由①

こうじ屋さんが多い県 No.1

富山の美肌の秘密は、米どころ富山なら
ではのかぶら寿司、手作りの生味噌、
甘酒といった発酵食品を多くとる食文化も
理由の一つ??

日本独自のカビ、「こうじ菌」。正式名称は、和
名で「ニホンコウジカビ」。

富山県は湿気が多い為、このこうじ菌が生育
しやすい環境下にある上、「こうじ屋」さんが
日本一多くある県でもあります。富山市内だけ
でも10軒余り。そして富山県全体では約60軒
です(富山県麹協同組合のデータより)。



そして、このこうじ菌を使った発酵食品
の一つ、こうじとお米だけで作るアル
コール分の無い甘酒は、酵素やブドウ糖、必須
アミノ酸、ビタミンB群などが豊富に含まれ
ており、腸内環境を整え、お通じの改善や美
肌にも効果があると言われています。

また、生の味噌や塩麴にも酵素がたっぷり
含まれているため、健康効果が期待できます。
これが美肌の理由の一つかもしれません。

美肌の理由②

富山市産のエゴマ



エゴマはシソ科に属する1年草の植物です。エゴマ油には近年、アレルギー疾患
や生活習慣病などの改善効果が期待できるオメガ3系脂肪酸(α リノレン酸)
を豊富に含む食品として、またエゴマの葉には、ロズマリン酸やクロロフィル、ビタ
ミンCなど強い抗酸化作用を有するとされる機能性成分が豊富に含まれており、生
活習慣病の予防や美容にも効果があるとされています(厚生労働省「日本人の食事摂
取基準 2010年度版より」)。富山市では、エゴマの特産化に取り組んでおり、エゴマ油
やエゴマサプリメント、エゴマの葉などは身近に買うことができます。



美肌の理由③

エゴマ油+オリーブ油のブレンドオイル

平成27年からは、イタリア・ミラノの食科学大学と共同研究し、平成29年に「富
山市産エゴマ油」と「イタリア産エキストラヴァージンオリーブ油」のブレンド
オイルを開発しました。エゴマ油とオリーブオイルの比率は3:7。美容と健康の良
いところ取りで注目のオイルです。サラダにかけて食べると大変美味しいですよ。

アスリートも注目のエゴマ油

ANA の客室乗務員で現役のビーチバレー選手が

実際に富山へ来て**エゴマ油**と**甘酒**を体験！

ビーチバレー選手の森岡麻衣さんは、体質改善でエゴマ油を取り入れたトレーニングを行っており、富山市産のエゴマ油や甘酒を摂取したところ、**体質の改善**や**筋力アップ**、便通の改善による**肌質改善**という効果が表れたとのこと。この様子は、昨年富山市で開催された CA サミット in Toyama で富山市民へ発信されました。



CA サミットは、世界各国への豊富な訪問経験を持つ CA の目線から、富山市の魅力を紹介するイベントで、平成27年から毎年、富山市で開催されています。

富山市オリジナルキャラクター ペロリッチも魅力を発信中！



ペロリッチとは、とある調査で富山を訪れ、その魅力に惹かれて富山市に移住してしまった探偵です。市役所に新設された市立探偵課に在籍しながら、寄せられる富山の疑問や不思議に答えるために、日々あちこち調査しています。ペロリッチの活動や調査結果は、Twitter やオリジナルムービーとして配信中です！



Twitter

アンケート機能を利用して、富山のホントを引き出す企画「富山なんでも総選挙」など、ほぼ毎日、富山の魅力をつぶやいています！

黒
こんぶ？



白
こんぶ？



オリジナルムービー

WEBサイトでは、市内にある奥の深〜いスポットを調査する「ディープ富山コレクション」など、絶賛配信中です！



ふるさと納税の返礼品で 魅力を紹介

平成30年4月から、富山市では「ふるさと納税」にかかる新たな返礼品の送付を開始します！

富山市へ1万円以上の寄附をされた市外在住者を対象に、本市の魅力を体感してもらえるような体験型メニューや特産品などの返礼品の準備を進めています。



返礼品の案としては…

『おわら風の盆特等席での鑑賞』や『ライトレール運転体験』、『呉羽梨』や『白えびの刺身』などを予定しています。詳細は、次回の TOYAMA CITY TIMES で紹介します！

本紙に関するご意見・ご要望を、ハガキ・メールでご連絡いただいた方の中から、抽選で3名様に、エゴマドレッシングをプレゼントします(2月末締切)。



発行
編集

富山市広報課(〒930-8510 富山市新桜町7-38)
☎ 076-443-2018
Eメール amazing@city.toyama.toyama.jp