



化学肥料7割・化学合成農薬5割削減したお米を収穫！！ ～ プラネタリーバウンダリーへの取組 ～

旭松食品株式会社（本社:大阪市、本店:長野県飯田市、社長:木下博隆）は、高野豆腐事業の副産物である微生物塊を原料に生産した有機質肥料「ソイバイオソイル」を使用し、化学肥料を7割・化学合成農薬を5割削減して稲作を行い、収穫に至りました。この取組は、農林水産省が定める特別栽培農産物基準(同使用量を5割以上削減)並びに飯田市独自の第三者認証制度「みやまし農産物認証※」基準(同使用量を3割以上削減)にも準拠しております。

地球規模の課題解決への貢献

世界的な環境課題として、「地球の限界（プラネタリーバウンダリー）」という概念があります。これは地球温暖化をはじめ人類が抱える難題を理解するキーワードであり、特に窒素とリンの循環はすでに限界値を超えていると報告されています。

この課題の一因は食料生産に使われる化学肥料、化学合成農薬であり、特に化学窒素肥料をなるべく使わない農業生産が求められています。有機質肥料「ソイバイオソイル」は土壌の団粒構造を促進し保肥力を高めることで、化学肥料の使用を抑えた環境負荷の少ない栽培を実現しています。



有機質たっぷり土壌で元氣よく育つ お米

この資源循環型の取り組みは「**第13回食品産業もったいない大賞**」において審査委員長賞を受賞しました。

※【みやまし農産物認証】

「域産域消」、「環境に配慮した農業」の推進のための飯田市独自の農産物認証制度「みやまし(い)」は、飯田下伊那地域の方言で、「きちんとした、立派な」の意



「みやまし農産物」認証マーク

※ご参考に管理栄養士の方がお薦めするお米と高野豆腐を使った健康レシピも添付します。

本件に関するお問い合わせ先

- 報道関係者様からのお問い合わせ先 旭松食品(株) 担当：村澤 mail:suishin@biz.asahimatsu.co.jp
- お客様からのお問い合わせ先 旭松食品(株) お客様相談室 TEL：0120-306-020
受付時間：9:00～17:00（土・日・祝日・弊社休業日を除く）

管理栄養士がお薦め 高野豆腐ご飯 レシピ

お薦めポイント

高野豆腐と一緒に炊飯することで、簡単に高野豆腐を食べることができます。鉄分・カルシウム・たんぱく質の栄養素も併せて摂取できます。高野豆腐には食後血糖値抑制効果が報告されています。



調理例

材料 (2合分 2～3人分)

米	2合 (約300g)
水	2合炊飯分 (360ml)
水 (高野豆腐の吸水分)	160ml (高野豆腐1枚当たり80ml)
高野豆腐 全形タイプ	2枚

■栄養価 (1人分 270g 当たり)

エネルギー	444kcal	食塩相当量	0.0g
たんぱく質	11g	カルシウム	60mg
脂質	3.8g	鉄	1.5mg
炭水化物	88g	カリウム	125mg
糖質	87.3g		
食物繊維	0.8g		

作り方 調理時間 50～60分

①米を研ぐ

- ボウルに米を入れ、たっぷりの水を加えて軽くかき混ぜる。2～3回、水を替えてやさしく研ぎ、最後に水をしっかり切る。

②浸水させる

- 炊飯器の内釜に米を入れ、目盛りに合わせて水を加える。
- 高野豆腐の吸水分の水を入れる。
- 乾物のままの高野豆腐をお米の上に乗せる。
(夏場は30分、冬場は1時間程度浸水させるとよりふっくら仕上がる)

③炊飯する

- 炊飯器の「白米モード」で炊飯スタート。炊き上がったらしっかり混ぜる。

日本食品標準成分表2015年版（七訂）より計算

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵
乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら
オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン		

※上記の黄色塗りつぶしはアレルギー物質（8大アレルゲンは太字）

管理栄養士がおすすめ

高野豆腐入り菜飯 〜アレンジレシピ〜

おすすめポイント

高野豆腐と一緒に炊飯することで、簡単に高野豆腐を食べることができます。
鉄分・カルシウム・たんぱく質の栄養素も併せて摂取できます。
高野豆腐には食後血糖値抑制効果が報告されています。



材料

(2合分 2〜3人分)

炊飯しておく

米	2合（約300g）
水	2合炊飯分（360ml）
水（高野豆腐の吸水分）	160ml（高野豆腐1枚当たり80ml）
高野豆腐 全形タイプ	2枚
青菜（大根の葉）	150g
じゃこ	20g
ごま	大さじ2
塩	少々



作り方

調理時間 50〜60分

①大根葉の下処理

茎から葉先に向かって手でしごき、葉だけを摘み取る。
さっと洗って水けをきる。

②ゆでる・刻む

塩少々を加えた熱湯で色鮮やかになるまでゆでる。
冷水にとって冷まし、水けを絞って細かく刻む。

③ごはんのとえる

炊飯した高野豆腐ごはんを②、じゃこ、ごまを混ぜて
お好みで塩で味を整える。



調理例

■栄養価（1人分 315g 当たり）

エネルギー	507kcal	食塩相当量	0.25g
たんぱく質	14g	カルシウム	233mg
脂質	6.0g	鉄	2.8mg
炭水化物	95.9g	カリウム	353mg
糖質	93.0g		
食物繊維	2.9g		

日本食品標準成分表2015年版（七訂）より計算

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵
乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら
オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ
もも	やまいも	りんご	ゼラチン		

※上記の黄色塗りつぶしはアレルギー物質（8大アレルゲンは太字）