

小さな穴をのぞき込んで、くるくると回していくと、中に入っている色紙がきらきらと美しい模様を作り出すおもちゃがあります。これは、1816年にスコットランドで発明されました。灯台の光をより遠くまで届けようとして、幾つかの鏡を組み合わせて工夫していく中で思い付いたといわれています。欧米では、ギリシャ語を基とした名称が用いられ、これには美しい模様を見るという意味があるそうです。ちなみにわが国には、江戸時代に伝来し、現在では万華鏡と呼ばれています。

子供のおもちゃというイメージを持つ人が多いですが、その美しさから芸術品として愛好する人も多くいます。作り方はそれほど難しいわけではなく、鏡の枚数や組み合わせ、中に入れるものによって全く違って見えます。

例えば、20種類の色の粒を入れて6秒ごとに動かすと、すべての模様を見終わるまでには、何と4千億年以上もかかるといわれています。つまり、わたしたちは一生を費やしたとしても、全部のパターンを見ることはできないのです。多くの人が魅了されてきた理由は、きっとこうしたところにあるのでしょう。

令和5年12月3日

しずく商店街連合会 御中

広間文化センター

### ヨガ教室開催のご案内

拝啓 初冬の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当センターでは、初心者向けのヨガ教室を開催いたします。基本的な呼吸法やポーズを中心に進めていきますので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

### 記

1. 開催日時 令和6年1月13日(土)10時から12時まで
2. 会 場 広間文化センター 3階
3. 参加費用 無料
4. 申込方法 同封のパンフレットをご参照ください。

以 上

多くの情報があふれている現代において、そこから必要なものをどのように選ぶのかは重要な課題の一つといえるでしょう。これまでわたしたちは、大抵それらを目から得てきましたが、近年、スマートフォンやパソコンなどと向き合う時間が長くなり、その器官の疲れを感じている人が増加しています。そんな中、耳から情報を得る活動が注目されています。

これは、英会話や最新のニュースはもちろん、音楽やラジオといった娯楽的要素なども含め、耳で聞く活動全般のことを指します。電車で移動している時間や自宅の掃除をしているときなど、これまで耳を使っていなかった場面でこうした活動をすることによって、時間を効率よく使うことができるのです。ただ文字を読むだけでは理解しにくかった内容も、スムーズに入りやすいといわれているため、新たな学習スタイルとしても注目されています。ただし人間は、二つのことを同時に行えません。物事を並行して進めているように見えていても、実は脳内で切り替えているのです。そのため、運転中や料理をしているときなどは、注意しましょう。

また、物体を長く見続けていると、かすんで見えてくる場合がありますが、耳でも同様に、支障が出る場合があるので気を付けましょう。また、音の大きさにも気を付けなければなりません。これらのことに注意して、うまく取り入れていきましょう。

令和5年12月3日

とだ町内会  
会長 桜井 良夫 様

市原文化センター  
センター長 花井 信二

初めての俳句教室のご案内

拝啓 初冬の候、貴会ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当センターでは、初めての俳句教室を開催いたします。当日は、基本的なルールや作り方のこつ、注意点などについて、分かりやすくご説明いたします。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 令和6年1月12日(金)
2. 会場 市原文化センター
3. 参加費 無料
4. 申込方法 別紙参照
5. スケジュール

| 時間      | 内容         | 担当    |
|---------|------------|-------|
| 9時～10時  | 俳句の歴史とルール  | 石井 緑  |
| 10時～11時 | 作り方のこつと注意点 | 荒川 明  |
| 11時～12時 | 実際に作りましょう  | 北村 みえ |

以 上

あなたは、しっかり寝ているのに、起きたときに疲れが取れていないという経験はありませんか。睡眠の質はさまざまな要素によって左右されるといわれています。例えば、食事や運動などの生活習慣や、寝るときの環境が影響を与えるのだそうです。

中でも、良質な睡眠を得るためには、どのようなものを身に着けているかが重要なようです。具体的には、汗や蒸れをしっかり吸い取り、体の締め付けが少なく余裕のある大きさの服が望ましいようです。なぜなら、人間は眠っている間に寝返りを打ったり多量の汗をかいたりするため、これらに対応できるものが良いのです。逆に、自分の体形にぴったりと合っているものや分厚い素材だと、寝返りが打ちにくく熱が発散されにくいといえます。これが時に、頭痛や肩凝り、腰痛など多くの症状を引き起こす原因となることがあるのです。

では、どのようなものを選ぶと良いのでしょうか。まずは素材についてです。冬には寒さ対策のためにフリースなどを着たくなりますが、睡眠時に蒸れやすく寝苦しくなってしまいます。綿やシルク、麻などは、肌触りが良く通気性に優れているため、季節を問わずお勧めです。また、衣服にはさまざまな種類がありますが、前開きタイプはボタンの開け具合を変えて体温調節が可能、プルオーバーはうつぶせで寝やすいなど、それぞれ利点があるため、自分に合ったものを選びましょう。

生活習慣を変えることはなかなか難しい場合がありますが、起床時に肩や腰などに違和感を覚える人は、まずは寝る際の服装から見直してみてもよいかもしれません。

[文書番号] 若ス協発第56号

[発信日付] 令和5年12月3日

[受信者名] 大野町内会

会長 野田 千里 様

[発信者名] 若葉市スポーツ協会

会長 上村 真理子

[件 名] 若葉市スポーツ祭りのご案内

[本 文] 拝啓 初冬の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当協会では、市民の健康を増進するとともに、相互の交流を深めていただくことを目的とした「若葉市スポーツ祭り」を開催することとなりました。子供から大人まで誰もが気軽に参加することができ、運動が苦手な方でも楽しんでいただけます。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

なお、当日は動きやすい服装でご参加ください。

敬 具

[別 記] 記

1. 開催日 令和6年1月13日(土)・14日(日)
2. 開催時間 9時～15時
3. 会場 美鈴総合公園
4. 参加費 無料
5. 問い合わせ先 電話番号 050-2534-9675
6. 主なイベント

| 日にち | 時間      | 内容      | 場所    |
|-----|---------|---------|-------|
| 13日 | 10時～11時 | わんぱく運動会 | 子供広場  |
|     | 13時～15時 | 健康体操    | 体育館   |
| 14日 | 9時～11時  | ペタンク大会  | 多目的広場 |
|     | 14時～15時 | 体力チェック  | 体育館   |

以上

数年前、若者を中心に全国で一大ブームを巻き起こしたタピオカドリンクは、もちもちとした弾力とつるつとした口当たりが特徴の黒い粒が入った飲み物です。独特な食感が人気で、専門店には長い行列ができた時期もありました。しかし、最近では店舗数は減少傾向にあり、飲みたいと思っても、見つけるのが難しいほどになってしまいました。

そもそもタピオカは、中南米が原産地であるイモの一種から作られたでんぷんが原料です。これに水と熱を加えて粘りを出し、回転させながら球状にして乾燥させたものが、いわゆるタピオカパールと呼ばれているものです。そしてこれをゆでると、あの独特な食感が得られます。このイモをケーキにしたり煮物にしたりする地域もあるようです。また、のりのようになる特性を利用して、紙の強度を上げるための薬剤の原料にされるなど、工業分野でも用いられています。最近では、下ゆでが不要な商品が販売されており、近くに専門店がなくても自宅で好きな飲み物に入れて楽しむことができます。

また、家庭によくある材料を使用して似たようなものを作ることも可能だそうです。基本的には、水とかたくり粉、黒糖だけで簡単にできます。これらを混ぜ合わせて少しこねたら、直径1センチメートルほどの球状にして沸騰した湯に入れます。浮き上がってきたら弱火で約20分ゆで、冷水でぬめりを取り除いて水気を切り、好みの飲み物に加えれば完成です。ちなみに、材料の中に少量のココアの粉を加えるとさらに色が黒くなり、見た目も本物に近づくのだそうです。さらに、さまざまな色の食用色素を使えば、華やかにすることも可能です。購入するものよりも弾力があるようですが、見た目や食感はそっくりです。ただし、時間がたつと硬くなってしまうので、完成したら早めに食べるようにしましょう。

[文書番号] ま手実発第38号  
 [発信日付] 令和5年12月3日  
 [受信者名] 南野生涯学習センター  
 センター長 野原 修次 様  
 [発信者名] まきの手作り市実行委員会  
 実行委員長 小山田 りか  
 [件 名] 出店者募集のご案内  
 [本 文] 拝啓 師走の候、貴センターますますご発展のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当実行委員会では、まきの手作り市を開催することとなりました。それに伴い、出店者を募集いたします。  
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴センターご利用の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、詳しい内容は、同封のパンフレットをご参照ください。

敬 具

[別 記]

記

1. 開 催 日 令和6年1月20日(土)・21日(日)
2. 会 場 和田浜自然公園
3. 詳 細

| 販売区分    | 区画 | 出店料    | 募集数   |
|---------|----|--------|-------|
| 飲食物     | A1 | 1,500円 | 10ブース |
| 農産物・加工品 | A2 | 750円   |       |
| 木工製品    | B1 | 500円   | 20ブース |
| 日用品・衣料品 | C1 |        |       |

※出店料は1ブース当たりの料金です。

4. 申込方法 令和6年1月9日(火)までに、下記の申込用紙に必要な事項をご記入のうえ、当実行委員会までお送りください。

5. 問い合わせ先 TEL 050-7438-6194

以上

----- きりとり線 -----

申込用紙

名 前

住 所 〒

販売区分

TEL



あなたは、普段の食生活で使う油について、気に掛けたことはありますか。摂取し過ぎてしまうと健康を害するというイメージからか、現代人の多くは、その点に配慮して控えたいという気持ちと、おいしいものを食べたいという願望を併せ持っています。そんな心理から注目されているのが、健康に良いとされる成分を含んだ食用油です。最近では、さまざまな種類のものが店頭で並んでいます。

健康に良いといっても、その効果はさまざまです。エゴマから作られたものに含まれる成分には、動脈硬化を防いだり、血圧を下げたりして生活習慣病を予防する効果があると分かっています。これは、人間の体を維持するために不可欠であるにもかかわらず、体内で生成できないため、毎日の食事で摂取するように心掛けると良いそうです。ただし、熱に弱いため、加熱する料理には向かないということに注意して取り入れる必要があるようです。味付けをして、そのままサラダにかけるのがおすすめです。

他には、ココナツから作られたものがあります。これは、一般的な油よりも分子が小さく、エネルギーとしてすぐに消費されるため、体に脂肪が蓄積しにくいといった特長があります。例えば、大豆油などは小腸で消化吸収された後、リンパ管や静脈を通過して脂肪組織や筋肉、肝臓などへと運ばれ必要に応じて分解されます。それは、人間の活力の源になるため、欠かせないものですが、残念なことに余ってしまうと体脂肪として貯蓄されてしまいます。スポーツ選手であれば多量に摂取しても消費できるかもしれませんが、日ごろから運動不足だという人ならば難しいでしょう。ところがこの油は、他とは異なる代謝経路で直接的にエネルギーとして使われるため、体に蓄積されにくいというのです。これは体脂肪を気にする方にとって、うれしい特長でしょう。

こうした製品はわたしたちに恩恵を与えてくれますが、カロリーは一般的な油とさほど変わりませんので、注意が必要です。まずは、普段使っているものと置き換えてみましょう。毎日適量を取り入れて、三大栄養素である炭水化物と脂肪、タンパク質をバランスよく摂取することを心掛けましょう。

[文書番号] 今教研発第42号  
 [発信日付] 令和5年12月3日  
 [受信者名] 株式会社真中不動産販売  
 総務部長 川村 誠治 様  
 [発信者名] 今井教育研究所  
 所長 岸川 しおり

[件名] 交渉力向上講座のご案内

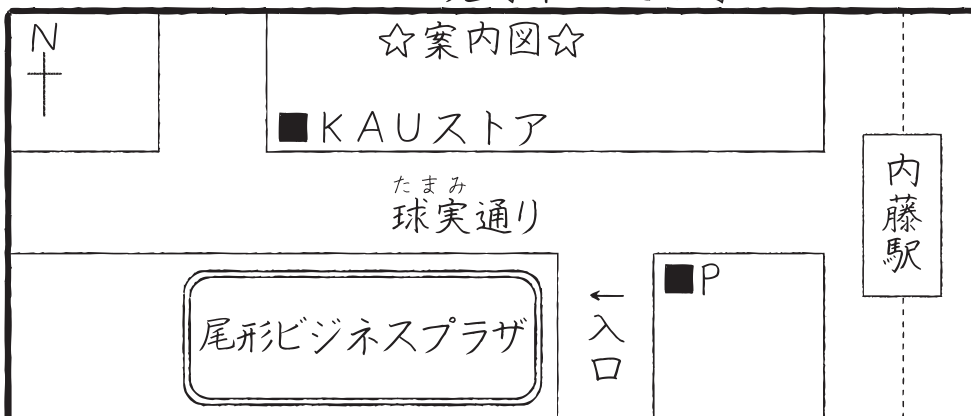
[本文] 拝啓 師走の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。  
 さて、このたび当研究所では、交渉力向上講座を下記のとおり開講  
 することとなりました。本講座では、ビジネスの現場で遭遇する  
 場面を想定した実践演習を通して、組織内外での交渉の場で円滑に  
 話を進めるためのスキルを身に付けていただけます。  
 つきましては、貴社の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げ  
 ます。  
 敬 具

[別記]

1. 開 講 日 令和6年1月15日(月)・16日(火)
2. 受 講 料 9,000円(2日間)
3. 定 員 30名
4. スケジュール

| 日にち | 時間      | 内 容         | 講師  |
|-----|---------|-------------|-----|
| 15日 | 14時～15時 | 交渉の基本概念     | 三田村 |
|     | 15時～16時 | 五つのテクニック    |     |
| 16日 | 9時～10時  | 相手の気持ちを理解する | 寺門  |
|     | 10時～12時 | 実践演習        |     |

5. 申込方法 令和6年1月9日(火)までに、同封のはがきにてお申し込みください。
6. 問い合わせ先 TEL 050-5649-3641
7. 会 場 尾形ビジネスプラザ  
見竹市大久保町2-18



以上

さまざまな料理に活用されている食材に、卵があります。目玉焼きやオムライス、茶わん蒸しやプリンなど、数え出すと切りがありません。人間が必要とするさまざまな成分が含まれており、完全栄養食品とも呼ばれているほどです。わが国にニワトリが伝来したのは約2500年前のことで、中国から朝鮮半島を経由してやって来ました。そして、卵が一般的に食されるようになったのは、江戸時代に入ってからだそうです。そのころには、これを専門に売り歩く人も現れましたが、なかなか手の届かない高級品でした。庶民に普及し始めたのは、昭和30年ごろのことです。

スーパーで販売されているものには、賞味期限が記載されています。これは、いつまで生で安心して食べられるかを示しており、産卵日から21日以内を限度として表示することが定められています。比較的に日持ちのする使い勝手の良い食材だといえるでしょう。ただしこれは、適切な状態で保存されている場合のものであり、割れていたり温度が高い部屋に置いていたりすると、雑菌が入り込みやすく傷みやすいので、早めに食べるか廃棄をした方が良いでしょう。食品衛生法では、この食材は10度以下での保存が推奨されているため、買ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。ちなみに扉の部分は、開閉する際の温度差や振動で傷みやすくなってしまうといわれています。この場所への収納は避け、パックに入れたまま正面の棚に置きましょう。一般的に食材は、火を通した方が長持ちする印象がありますが、これは生の状態の方が保存に向いています。

また、食材は新しいものほど新鮮で良いといわれていますが、卵は料理によってそれぞれ適したタイミングがあるといえます。このことを念頭に置いて献立を考えてみると良いかもしれません。例えば、卵焼きには産まれてから5日程度経過したのものを使うのがお薦めです。なぜなら、時間の経過に伴って内部の二酸化炭素が徐々に抜け、白身の粘り気は弱まり水っぽくなるため、割ったときに広がりやすくなります。この状態になると、全体が混ざり合っただけで色や食感が良くなります。だし汁とも混ざりやすいため、茶わん蒸しもおいしく仕上がります。新鮮な状態だといえるのは、産まれてから4日目までだといわれているため、目玉焼きなどを半熟で食べる場合は、購入後早めに作りましょう。

[文書番号] 江産広発第64号  
 [発信日付] 令和5年12月3日  
 [受信者名] 戸川鉄工株式会社  
 技術部長 中野 洋平 様  
 [発信者名] 江馬産業株式会社  
 広報部長 遠藤 良二

[件名] 水素エネルギーセミナーのご案内

[本文] 拝啓 初冬の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。さて、このたび当社では、水素エネルギーセミナーを開催いたします。当日は、水素燃料電池の実装に向けた取り組み、環境への配慮についてなど、水素利用の広がりとその新たなステージについてご紹介いたします。つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬具

[別記]

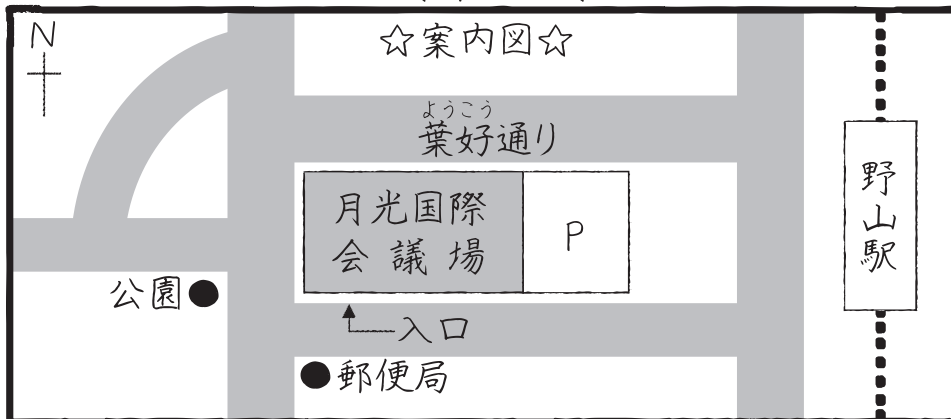
1. 開催日 令和6年1月17日(水)  
 2. 入場料 無料  
 3. 定員 50名 ※定員になり次第締め切り  
 4. スケジュール

| 部   | 時間      | 内容         | 担当  |
|-----|---------|------------|-----|
| 第1部 | 9時～10時  | 政策と今後の展望   | 大西  |
|     | 10時～11時 | 当社の取り組み    |     |
| 第2部 | 13時～14時 | 環境への配慮について | 佐々木 |
|     | 14時～15時 | 関連技術の活用    |     |

5. 申込方法 令和6年1月10日(水)までに、当社ホームページ上の申し込み専用フォームよりお申し込みください。

6. ホームページ <https://ema.goukaku.ne.jp/>

7. 会場 月光国際会議場 中会議室  
 原市和田町3-1



以上

現在の経済活動に欠かせないものの一つに、紙幣がある。正式には、日本銀行券と呼ばれるものだ。20年ぶりに図柄が刷新されることが数年前に発表されたが、あなたはお札の基を作る工芸官という職業を知っているだろうか。

彼らは、公的な印刷を主に行う政府の機関で、日本銀行券をはじめ旅券や収入印紙などのデザインを行う国家公務員である。紙幣の場合、色鉛筆などで基となる絵を描き、さまざまな技術を使用しながらカラーの下図案を仕上げる。そして金属の板に、特殊な彫刻刀で肉眼では分からないほどの細かい点や線を1本ずつ刻んでいくという作業をしている。また、背景に使われている幾何学模様は、最新のコンピューターを用いてデザインしている。円弧や波状線などを複雑に組み合わせて描かれているが、完成までには半年以上を要するという。彼らは30名程度の少数精鋭で、専用の執務室でこれらを行う。

一連の作業の中で最も重要なのは、偽造されないことである。そのため、原版にはわずか1ミリメートルの間に10本以上もの細密な線が刻まれており、表面にインキが盛り上がるように印刷されている。これらは、一般的なカラーコピー機では再現することは不可能だという。この他にも、ホログラムやすき入れ、特殊発光インキなどの技術が至る所に使われており、世界でも屈指の偽造抵抗力を持つといわれている。ちなみに、必ず肖像が描かれているのも同じ目的のためであり、これは、人間の目が顔や表情のわずかな違いにも気が付くという特性を利用している。

紙幣の様式は、通貨行政を担当する財務省や発行元である日本銀行、製造を担っている国立印刷局の三者で協議したうえで候補を絞り込むという。そして最終的には、法律に基づいて財務大臣が決定する。人物の選び方には特別な制約はないが、次のことを重視して選定されるようだ。まず偽造防止の観点から、なるべく精密な写真を手に入れることである。また、国民が世界に誇れる人物でその功績が一般的に知られているか、肖像彫刻の観点から見て品格のある紙幣にふさわしいかを踏まえて採用されている。

この職業に就くには、まずは美術系の学校でデザインや彫刻の技術を身に付けておく必要があるだろう。そのうえで国家公務員試験に合格し、採用されなければならない。ただし欠員が出たときにだけ募集されるようなので、狭き門だといえるだろう。

第137回(令和5年12月)日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

※ ( ) 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、( ) は入力しないこと。  
※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。  
※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[本文] ( ) 師走の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。平素は、当会館の活動にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。さて、このたび当会館では、子供たちに海洋ごみの問題について学んでいたくことを目的としたエコツアーを開催することとなりました。つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。なお、詳しい内容は、同封のチラシをごらんください。

[件名] 海を学ぶエコツアー開催のご案内

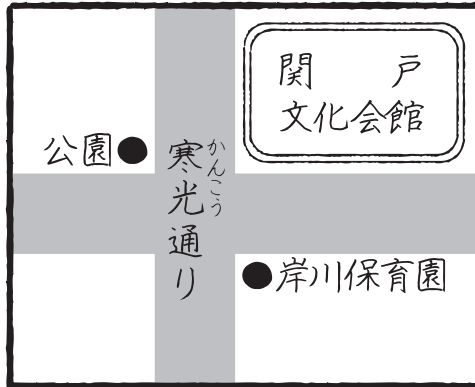
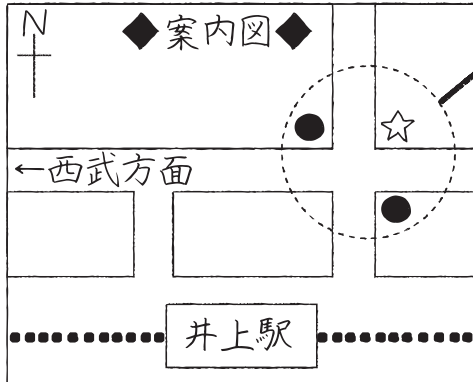
[発信者名] 関戸文化会館  
館長 山田 和広  
[文書番号] 関文会発第(6)21号  
[別記] 記

- 1. 開催日時 令和6年1月14日(日)9時~15時
- 2. 参加費 無料
- 3. 対象 小学生(低学年は保護者同伴)
- 4. スケジュール

| 時間      | 内容       |                    | 会場   | 定員  |
|---------|----------|--------------------|------|-----|
| 9時~12時  | 体験       | クリーンアップ作業<br>分類・考察 | 姫野海岸 | 15名 |
| 12時~13時 | 昼食(各自持参) |                    | 当会館  |     |
| 13時~14時 | 説明       | 海が抱える問題とは          |      |     |
| 14時~15時 | 体験       | 海洋ごみで万華鏡作り         |      |     |

※定員になり次第締め切り

- 5. 申込方法 令和6年1月9日(火)までに、当会館ホームページよりお申し込みください。
- 6. ホームページ <https://seki.goukaku.ne.jp/>
- 7. 集合場所 関戸文化会館 受付前  
城山市鹿間町2番地3



[受信者名] 以上  
清水原子供会  
会長 谷村 幸代 様  
[発信日付] 令和5年12月3日

第137回(令和5年12月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

- ◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。  
1行の文字数は40文字以上とする。

- ◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。
- ◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。
- ◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。
- ◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。
- ◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。
- ◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。
  - (1) 図形を挿入し、中央揃えにすること。
  - (2) “モモの魅力”はゴシック、22ポイント、中央揃えにすること。
2. “とろけるような食感と豊かな香りが”～“豊富に含まれているそうです。”は段組み(2段)にしなさい。
3. “国内の収穫量”はゴシック、16ポイント、波下線、中央揃えにしなさい。
4. “モモの収穫量”の表に次の処理をなさい。
  - (1) 表の形式(配置、文字位置、線種、線の太さ)は問題文のとおりにすること。
  - (2) 表内の上の見出しは網かけにすること。
  - (3) 合計を求めること。
5. 問題文のように4.の表の右側に図形(塗りつぶし)を挿入し、次の処理をなさい。
  - (1) “20世紀半ばまで、”～“約3割を占めています。”は斜体にすること。
6. 表を基にグラフを作成しなさい。
  - (1) グラフの種類は、県名ごとの収穫量の割合を表す円グラフにすること。
  - (2) 配置、グラフタイトル、凡例、%表示は問題文のとおりにすること。
7. “主な栄養成分”はゴシック、16ポイント、波下線、中央揃えにしなさい。
8. 三つの図形を挿入し、次の処理をなさい。
  - (1) 図形全体は中央揃えにすること。
  - (2) “カテキン”、“ペクチン”、“ビタミンE”は網かけ、中央揃えにすること。
9. “購入する際は、”～“冷やすのがお薦めです!”はゴシック、12ポイントにしなさい。

モモの魅力

とろけるような食感と豊かな香りが特徴のモモが日本に伝来したのは、縄文時代だといわれています。当時の遺跡からこの果物の種が発見されている他、日本最古の歴史書にも記載があるそうです。古くは、観賞用として栽培されており、食用としての普及が始まったのは明治時代以降です。

現在では、全国で100種類以上もの品種が生産されています。全国的にモモが出回る時季は7月から8月ごろだとされていますが、現在は、ハウス栽培が普及していることから冬でもおいしくいただけます。また、果実だけでなく、つぼみや葉にも栄養成分が豊富に含まれているそうです。

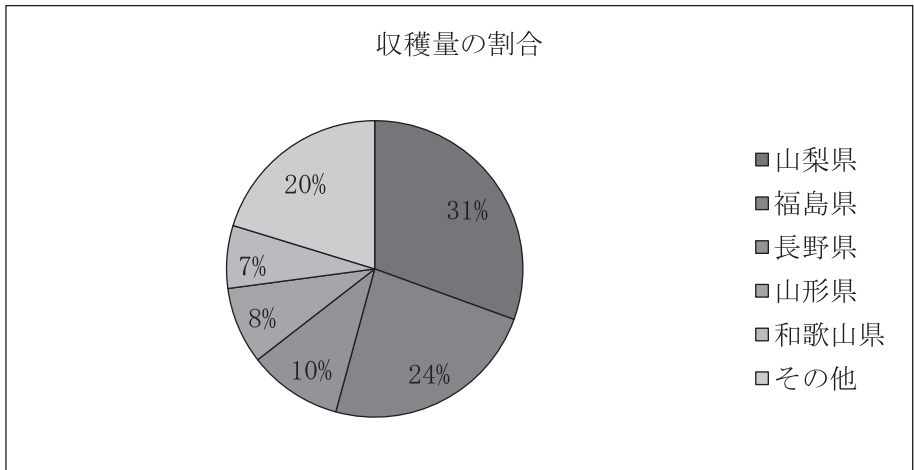
国内の収穫量

モモの収穫量

| 県名   | 収穫量    |
|------|--------|
| 山梨県  | 35,700 |
| 福島県  | 27,700 |
| 長野県  | 12,000 |
| 山形県  | 9,800  |
| 和歌山県 | 8,010  |
| その他  | 23,690 |
| 合計   |        |

20世紀半ばまで、主要な産地は西日本の温暖な地域でしたが、涼しい地域での栽培も盛んとなり、近年では、山梨県が全国の収穫量の約3割を占めています。

※単位：トン



主な栄養成分

**カテキン**  
脂質の酸化を防ぎ、血圧や血糖値の上昇を抑制します。

**ペクチン**  
善玉菌を増やしたり、腸の動きを活発にさせたりします。

**ビタミンE**  
強い抗酸化力を持ち、細胞の老化を防いでくれます。

購入する際は、左右対称のものを選びましょう。熟していない場合は、常温で追熟し、食べる直前に冷やすのがお薦めです！