



# 「久留米はとむぎ」 プロジェクト

久留米南部商工会  
平成28年度小規模事業者地域力活用新事業全国展開事業

## 豊かな河の恩恵をうけた 味とものづくりのまち。

**久留米市三潴町は国内有数のはとむぎの産地**

久留米市三潴町、城島町、荒木町、大善寺町、安武町。  
久留米市の南部地域は、筑後川と筑後平野という自然の恵みを享受する  
豊かな味と伝統的な匠の技に育まれたエリアです。  
筑後川左岸に沿った県下有数の農業の町。  
はとむぎの生産量は全国で5位、  
九州での作付け面積は1位を誇ります。

**三潴産ハトムギの魅力**

- イボ取り・美白（民間療法）
- 安心・安全
- 食材として利用豊富
- 地産地消 地域活性

## 「はとむぎ」ってなに？

はとむぎはイネ科の1年草作物です。  
中国南部からインドシナ半島にかけての原産とされ、  
植物分類ではトウモロコシに近い仲間です。  
主な産地は『三潴町周辺』ほか 主な産地は、岩手県奥州市衣川区・花巻市、栃木県鹿沼市・小山市・茂木町、  
広島県三原市、青森県中泊町、富山県氷見市などです。

### 英名『Job tears』 日本名『ハトムギ』

英名では「Job's tears : ヨビの涙」と「パールバーレー」とも言  
われています。直訳すると、「真珠のような裸麦」という意味です。  
その由来は、殻をむいたハトムギが見た目に真珠のように白くて  
丸い形をしているためと言われています。  
日本では「鳩麦」とよんでいます。殻をむいた子実の形がハトに似  
ているからとも、ハトが好んで食べるからとも言われています。

### 「はとむぎ」の構造

ハトムギは外から殻→薄皮→渋皮→子実となって  
おり、渋皮を取り除いたものが漢方薬でいう慈政仁（ヨクイニン）であり、主に炊いて摂取します。  
殻は固く食用には向かないため、  
脱穀前のハトムギは煎りハトムギ  
茶として飲用します。脱穀すると  
重さが半分以下となります。

### もっと知ってほしい「はとむぎ」の魅力

#### はとむぎの栄養成分は穀物の中でNo.1

はとむぎの栄養成分を玄米と比較すると、タンパク質は玄米  
の2倍、脂質は1.8倍、鉄も2倍以上、ビタミンB1やカル  
シウム、カリウムも豊富です。必須アミノ酸を含むアミノ酸  
総量は白米の2倍以上あり、葉酸は1.4倍、食物繊維は1.2  
倍含まれています。  
特に18%含まれるタンパク質には、グルタミン酸・ロイシ  
ン・チロシン・バリンなどが含まれています。  
また小麦や米のタンパク質とは違い、アレルギーの原因とは  
なりにくいとの報告もあります。  
近年では美白効果にも期待が集まっており、安心で安全で、  
しかも健康や美容に良い「自然食品」として  
様々な分野から期待されています。

### 女性にうれしい「はとむぎ」の効果

#### 美肌を育てるはとむぎ

はとむぎ（ヨクイニン）は肺・大腸系を強化します。  
肺・大腸系はリンパ液の循環や水分代謝、皮膚と関係し  
ているのです。すなわち、はとむぎを体に取り入れると、  
肺・大腸系が強化され、リンパ液の流れが良くなり、皮  
膚に酸素や栄養成分を含む血液がよく行き渡り、同時に  
シミや老化の原因になる老廃物は運び去られます。その  
結果、優れた美肌効果が現れてくるのです。  
また、はとむぎに含まれている脂肪酸の一つにコイキセ  
ノリドがあり、この成分には抗腫瘍作用、抗ウイルス作  
用があります。これが吹き出物や皮膚の炎症などを防い  
てくれます。

#### 女性ホルモンの分泌も活発に

はとむぎは昔から乳の出をよくする働きの  
ことがありますとされています。これは、はとむ  
ぎがリンパ液の流れなどをよくするため、女  
性ホルモンの分泌が促進されるためのものと  
考えられます。  
女性ホルモンの分泌が活発になると、更年期  
障害や骨粗しょう症の予防にも有効です。  
また、女性ホルモンは女性の肌をつやつやに  
したり、髪を豊かに美しくしたりと、女性ら  
しい美しさを保ったりすることにも大きくか  
かわっています。

ムニウの「まじめごと語」

# 二千年もの昔から云えられる健康食材「まとひぎ」

6世紀の書物によると、中国ではハトムギを米のよう炊いたり、粉を団子にして食べていたようです。美容効果は早くから知られ、宮廷料理の材料にもなりました。日本には戸時代に中国から朝鮮半島を経て伝わったと考えられています。

はとむぎの種子を脱穀したコクイーンは漢方薬で中国医学三大古典の一つである「神農本草經」に上藥として記されています。日本では、江戸時代の医師である貞原益軒の「大和本草」に記され、その効果がよく知られていました。

本プロジェクトでは、古来、漢方薬や健康食として口にされてきた特徴を生かし、地元「三潴」のはとむぎを使った食品や化粧品を新たに開発して全国に売り出すため、県内を中心に、和洋菓子店、酒造会社、化粧品メーカーなどの参加に



A portrait of Nohiro Tamai, a man in his late 50s or 60s with dark hair, wearing a suit and tie. He is speaking into a microphone. To his right, vertical text reads "久留米南部商工会 会長 野口 定敏 (はとむぎプロジェクト委員長)".

