上田市の持続可能で健康的な発展を、**マコモ栽培から**進めたい

マコモ大好きgirls

木内華子・中田結菜

（長野県上田高校）

ご存じですか？

マコモ

マコモとは・・・

①イネ科の植物で高さは約１.５メートル、
人の背くらい

②マコモは神聖なものとして、
出雲大社の「涼殿祭」で毎年、
使用されている

③茎の部分はマコモダケとして
売られていており、
タケノコに似た食感がある

このマコモが
上田市の課題を解決！
してくれるかもしれない！？

長野県上田市

私たちが考える上田市の**課題は３つ**

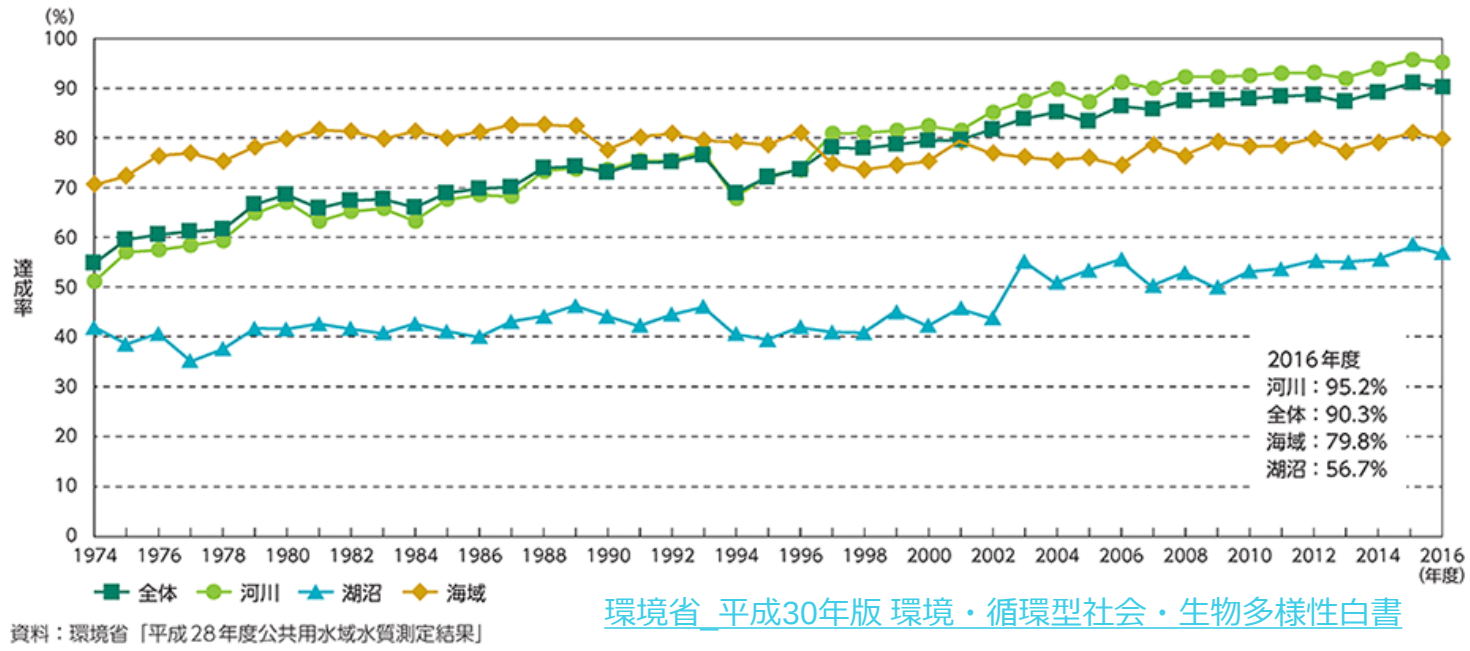
１．全国同様、**湖沼での環境**水準達成率が
河川や海域に比べて**低い**

２．**耕作を放棄された土地**の増加

３．**農家の高齢化、少子化**問題

1．湖沼の水質

図4-1-19　公共用水域の環境基準（BOD又はCOD）達成率の推移



資料：環境省「平成28年度公共用水域水質測定結果」

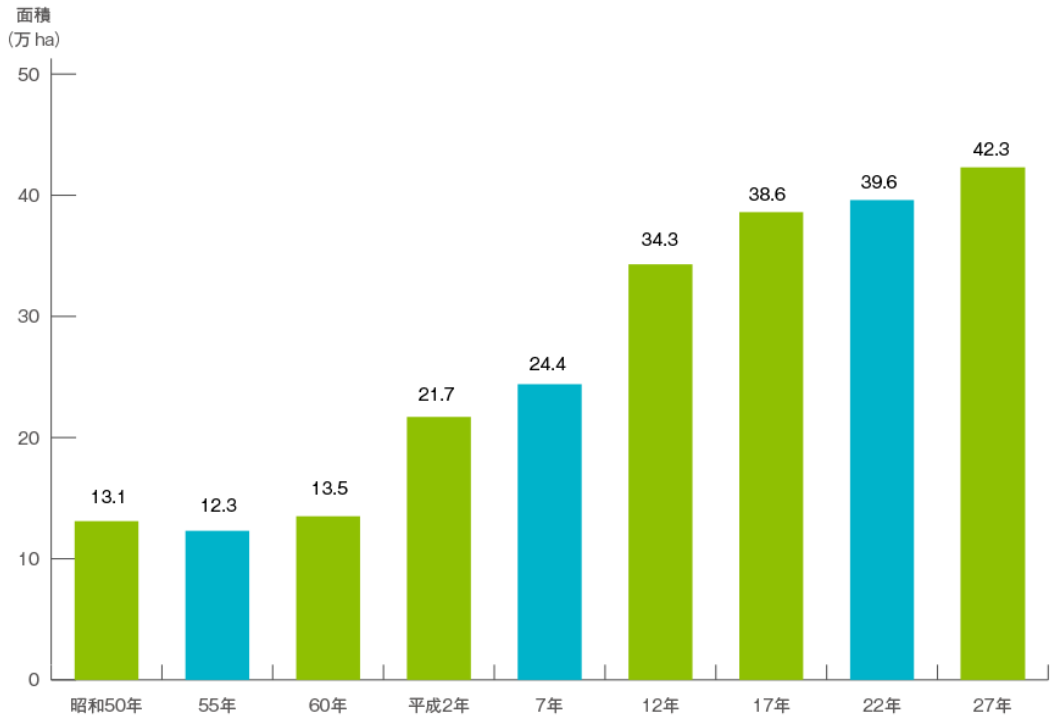
環境省_平成30年版 環境・循環型社会・生物多様性白書

人の健康や生活環境を保全するために望ましい基準として、環境基本法の規定に基づいて定められた基準

湖沼は河川や海域に比べて
環境基準の達成率が低い！

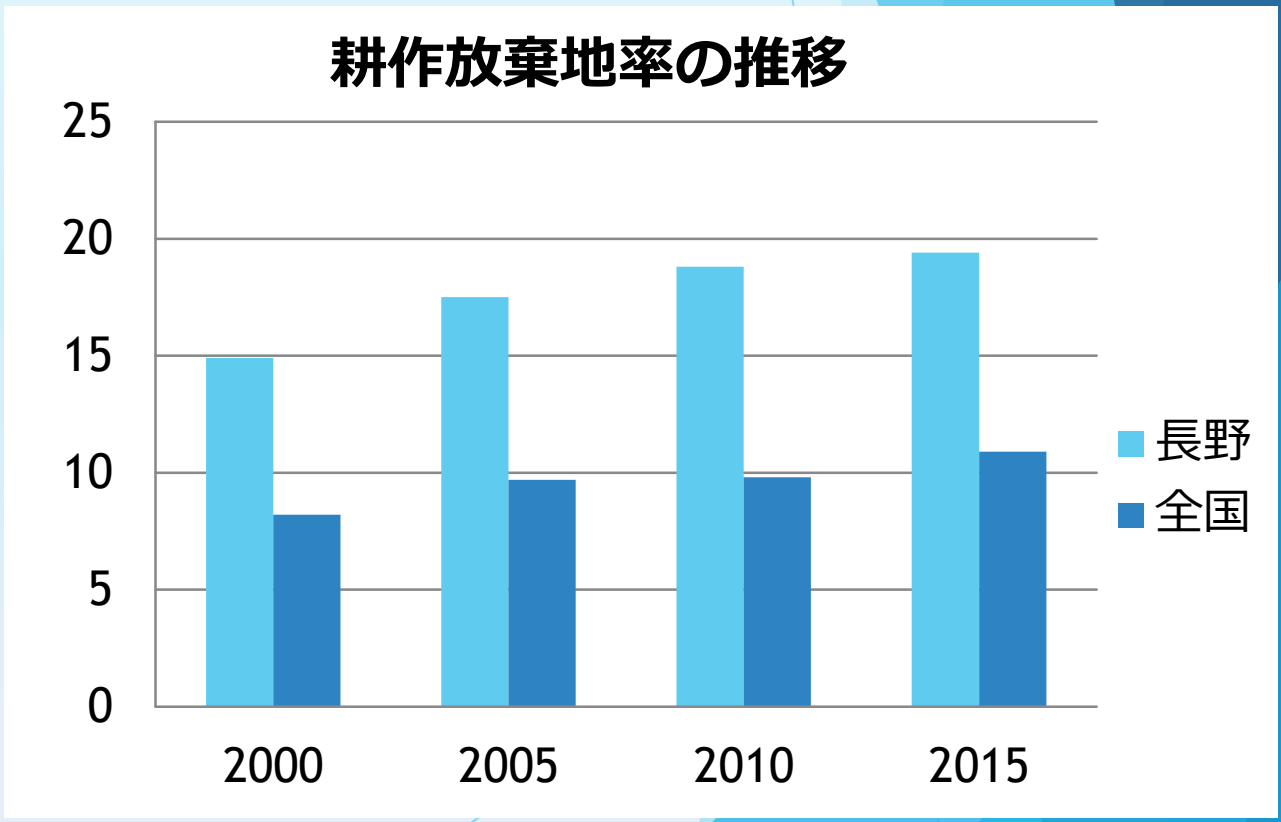
２．耕作を放棄された土地の増加

①全国では、耕作放棄地が増加している



（第一次産業ネット）

②長野県の耕作放棄地も増加 全国に比べて割合が高い！



（令和２年度　長野県農業の概要）

３．農業の高齢化

６０歳以上の割合は男性が約８０%、女性が約７０%を占めている

(上田市版人口ビジョン)

これらの課題を解決したい！

↓

調べていく中で、志の近いNPOの存在を知る

↓

連携を模索

持続可能性

を意識する

長野県上田市にある「日なた堂ベーカリー」様のマコモを使った活動

マコモを農薬や化学肥料を使わずに栽培している

マコモの葉を畳床に織り込んで畳を作っている。

若葉を摘み取り、土鍋で焙煎することで香ばしさとほんのりした甘味のあるまこも茶ができあがる

そこで、**日なた堂様**と
収穫などを一緒に行いました！

機械が使えないため、**全て手作業**で行いました。
あまり力が要らず、**刈り取りやすかった**です。

いただいたマコモダケを**実際に調理**しました。
食感が特徴的で美味しく、
クセもなく食べやすかったです！

マコモの凄さを実感！

・もっとたくさんの人に広めたい！

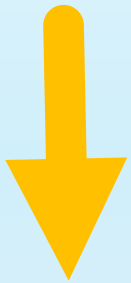
・マコモは上田市の問題の解決につながるはず！

〈課題に対しての解決策〉

１.湖沼の汚染

２.耕作放棄地の増加

３.農家の高齢化



マコモの栽培が生かせる !!

１．湖沼の汚染

湖沼で

マコモ栽培

琵琶湖でもマコモを使って
水質保全が行われている！

・水の浄化作用がある
・多くの生物に対して、優れた
　生育環境を作ってくれる

２．耕作放棄地率の増加

耕作放棄地で

マコモ栽培

料理やお茶などに使えるほか、殺菌効果もある
マコモが注目されていて、需要が高まっている
→収入につながる

３．農家の高齢化

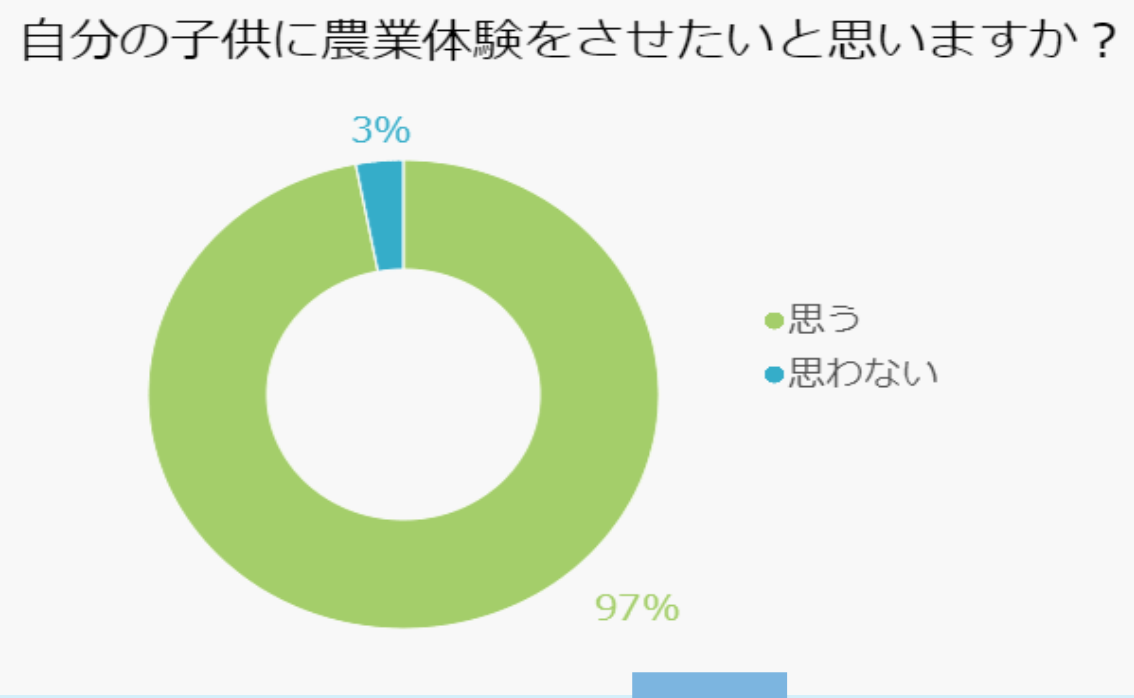
米じゃなくて

マコモ栽培

雑草よりも強いので、育てやすい
→　高齢者でも育てられる

返礼品
体験活動
特産品
マコモを
使った提案
上田市の観光に

親子でマコモ収穫体験



（あぐりナビ）

上田市を訪れるきっかけに

親世代が地域に根付く

労働力不足を補える

さらに、収穫したマコモの葉でカゴを作るなどの

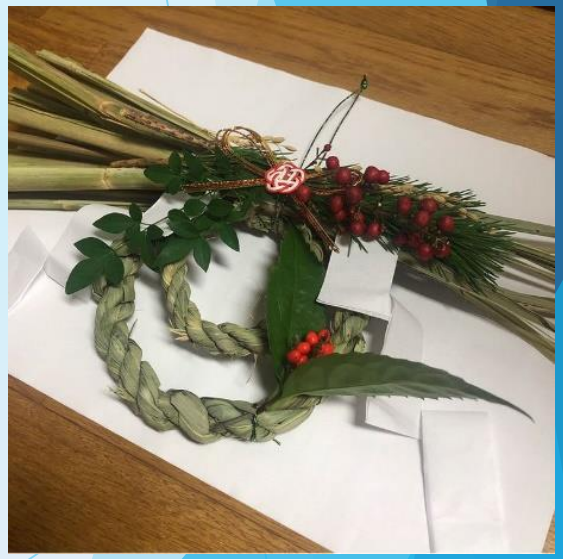
クラフト体験

↓

収穫期だけでなく、

１年を通して訪れて

もらうことができる



マコモを特産品にする

新商品の開発
→マコモダケを使った食品を広める

毎日の料理を楽しみにする cookpad

まこもたけのシロップ

さくさくマコモチップス

マコモタケのメンマ

マコモダケは日持ちがしないため、保存に適した加工品に注目！

長野県の北信地方の郷土料理、タケノコ汁にも

ふるさと納税の返礼品に

各地域でマコモを使った異なる種類の返礼品

①マコモの認知度アップ！ ②集める楽しさ！

マコモは葉も
とても使える！

（たとぱに）より

マコモの魅力を知ってもらう

栽培地域の一つである長野県や上田市への
興味・関心が高まる

さらに、観光化を目指して

①上田市にあるInsta映えスポット
「レイライン」（太陽光の道に神社仏閣が並ぶ街）などの情報発信

②月４万円でどこでも宿泊！システム
マコモ栽培の地域をネットワーク化。定住が短期から全国でできる。

上田市の持続可能で健康的な発展を、**マコモ栽培から**進めたい

ご清聴ありがとうございました。

マコモ大好きgirls