発行日：令和3年3月 Vol.2
https://www.vill.kitayama.wakayama.jp

日本唯一の飛び地村
北山村じゃばら

春先新聞 NEWS

じゃばら 春先新聞 不定期刊 HARUSAKISHINBUN NEWS

発行所：北山村役場　〒647-1603 和歌山県東牟婁郡北山村大沼42　電話：0735-49-2331
・「じゃばら」「JABARA」「邪払」は、じゃばらいず北山が保有する登録商標です・

口コミで広がった

奇跡の柑橘 じゃばら

「じゃばら」は昔から北山村のみに自生していた柑橘。ゆずと九年母（くねんぼ）、紀州みかんなどの自然交配種で北山村でしか栽培されていないため「幻の果実」と言われている。ゆずやレモンにも似た香酸柑橘で独特な風味をもつ果物であるが、「じゃばら」を知らない人には、ちょっと馴染みがないかもしれない。実はこの「じゃばら」。近年、皮や果汁に含まれる抗アレルギー成分が花粉による症状を緩和させるという事がわかり、様々なメディアでとりあげられるようになり、「じゃばら」の産地である北山村の一大産業となっている。毎年花粉症にお悩みの方は、春先に一度、試してみる価値のある柑橘である。

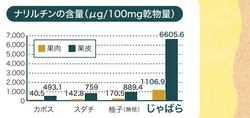
じゃばら基本データ

サイズ	約7～8cm（テニスボール程度）
味	一言でいうと「にがうま」 糖度も高めで苦酸っぱい中に まろやかな風味が特徴で癖になる
香り	アロマテラピーとしても人気
収穫時期	11月～12月
活用方法	ドリンク／粉末／お菓子／ 調味料 など
語源	「邪（気）を払う」を略して「じゃばら」 縁起物としてもお勧め

（最新の）花粉症モニター結果

今回も驚きの結果 3,000人中 **68.3%** の方が効果を実感！

抗アレルギー作用や抗炎症作用などがある「フラボノイド」。じゃばらの果肉にはフラボノイドの一つである「ナリルチン」が柑橘類を代表するゆずの6倍、カボスの27倍含まれています。



※国立開発研究法人 農業食品産業技術総合研究機構 果樹研究所調べ

世界で唯一
北山村だけに自生していた

村を救ったのは 1本のじゃばらの木

1970年代には、たった1本になってしまったじゃばらの木が、全国的に有名な柑橘に！村の産業の立役者になったサクセスストーリーは中面で！

驚き！ 花粉症モニター結果

2019年、花粉症にお悩みの方3,000人にお聞きしました！

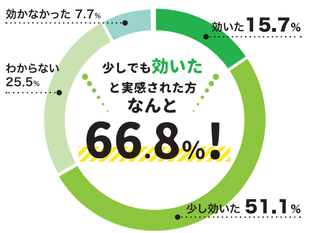
今回も驚きの結果 3,000人中 **68.3%** の方が効果を実感！

果皮粉末と果汁アンケートの合算データ

北山村産の「じゃばら」にはフラボノイドの一種である「ナリルチン」という成分が豊富に含まれており、近年、この成分が花粉症緩和への効果に期待されている。そこで、北山村では、その効果を裏付けるため、定期的にアンケート調査を実施しており、最新となる2019年の調査結果でも驚きのデータが報告されている。（本調査は北山村が実施）

果皮粉末アンケート（有効回答数 1,499人）

Q じゃばら果皮粉末は花粉症に効いたか？



有効回答1,499名中 1,002名

症状別改善度

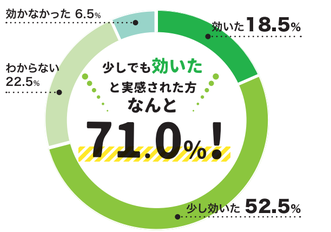
鼻水・鼻詰まり	くしゃみ	目のかゆみ
60.4%	57.6%	48.2%

調査方法

- 2回に分けて2,000人に調査（有効回答数：1,499人）
- 1日3～4g程度のじゃばら果皮粉末を1週間～10日ほど摂取。
- 実施後、花粉症への効果を自己評価してもらう。

じゃばら果汁アンケート（有効回答数 773人）

Q じゃばら果汁は花粉症に効いたか？



有効回答773名中 549名

症状別改善度

鼻水・鼻詰まり	くしゃみ	目のかゆみ
63.4%	60.8%	55.2%

調査方法

- 1,000人に調査（有効回答数：773人）
- 1日10g程度のじゃばら果汁を10日ほど摂取。
- 実施後、花粉症への効果を自己評価してもらう。

利用者の声

鼻水・鼻づまりが解消
花粉症の時期でも薬が飲めないことになり不安でしたが、効果は抜群で、鼻水・鼻づまりが解消されました。じゃばらのことはテレビで知ってはいましたが試す機会はなく、こんなに効果があるものとは知りませんでした。
（30代 女性）

咳と鼻水が緩和された！
じゃばらを試す前はこれ程効果があるとは思いませんでした。咳も鼻水も緩和されてとても楽になりました。
（40代 男性）

だんだんくしゃみが止まった！
朝、夕飲むだけで鼻水が止まり、くしゃみも止まることにびっくりしました。出来るだけ、薬は飲みたくないのでわたしにはぴったりかなと思いました。
（50代 女性）

モニター調査の目的

北山村がじゃばらのモニター調査を定期的に行う主な目的は、回を重ねることにより信憑性の高いデータとして提供する事、より多くの方々に北山村の「じゃばら」と花粉症の関係を知っていただく事です。
今後も引き続きモニター調査を実施していこうと考えております。

これまでの北山村のモニター調査

最新情報

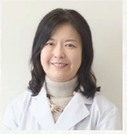
調査結果に乞うご期待！

2021年の北山村モニター調査は東京家政大学とコラボ！

最新の調査、2021年のモニター調査は東京家政大学の協力のもと、アンケート内容を吟味。「鼻アレルギー診療ガイドライン―通年性鼻炎と花粉症―2020年版」に従って、より精度の高い結果を出せる調査となる予定。これにより北山村は、今回はより具体的な結果が出る事を期待しています。
（ご協力いただいたのは東京家政大学 澤田めぐみ教授）

Doctor's Voice

花粉症でお困りの方に納得できるデータを収集したい


東京家政大学 澤田めぐみ教授

和歌山県北山村の柑橘類じゃばらと花粉症の関係がマスコミで噂になっているのを知りました。そこで、じゃばらの有効性と安全性を科学的に明らかにするため、母校東京医科歯科大学や関係の先生方と共に2021年の臨床研究を計画・実施しています。花粉症でお困りの皆様にご協力をいただき感謝しております。

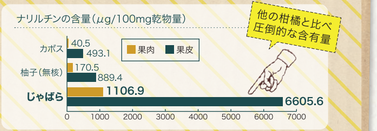
健康メモ じゃばらの抗アレルギー力のお話

じゃばらを語るに外せない大事なナリルチンと脱顆粒抑制

花粉症とは、過剰な免疫反応が原因でおこるI型アレルギーの一種です。I型アレルギーは花粉などの抗原が体内に侵入してくると身体は異物と認識します。そうすると、この抗原に反応する抗体が体内で生成され、皮膚や粘膜にある受容体と結合し、次に同じ抗原が侵入してきた時に、体内から抗原を除去しようとしてヒスタミンという物質を放出させます。このヒスタミンが皮膚炎や鼻炎を引き起こすのです。これが花粉症のメカニズムです。このヒスタミンなどが放出される現象を脱顆粒といいます。2003年の和歌山県工業技術センターによる学会発表では、マウスの細胞を用いて、**じゃばら果汁や果皮の抽出物を用いると、脱顆粒現象が抑制されることが確認されました。**それまでは"うわさ"や"お客様の声"で「花粉症に効く」という程度でしたが、この研究発表により科学的に明らかになりました。

アレルギーを抑制するナリルチンはゆずの6倍！

柑橘系に多く含まれる「フラボノイド」は抗アレルギー作用や抗炎症作用などがあると分かっています。じゃばらの果肉にはフラボノイドの一つである「ナリルチン」が柑橘類を代表するゆずの6倍含まれています。



北山村のじゃばらが

皮まで食べられる理由

北山村のじゃばらは何故安全なのか?

北山村のじゃばらが皮まで食べられるのは、
他では真似できない北山村特有の栽培方法によるものです！

昔々、北山村では、じゃばらの皮は廃棄したり、畜産飼料として活用されるのみで食べる事はほとんどありませんでした。しかし今、**じゃばらの皮は食べるのが当たり前となっています！**なぜなら北山村のじゃばらに含まれている**有効成分のナリルチンは、果肉に比べ皮に約6倍も多く含まれている**事がわかったからです。そこで気になるのが、皮を食べる上で農薬は大丈夫なの？という事。ご安心ください！**北山村では皮まで食べられるよう北山村特有の栽培方法を実施しています。**村のじゃばら農園では、樹間を広くすることで風通しを良くし、最低限の農薬でも育つ工夫を施しています。

さらに、一般的に柑橘類は収穫直前まで農薬散布される事が多いのですが、北山村では**収穫の3カ月前からは一切農薬を使いません！**これは柑橘類ではかなり珍しい事です。それゆえに**第三者機関にて毎年行っている残留農薬検査では何も検知されないほど。**

また東京家政大学との臨床試験の実施にあたり、果皮粉末のラットを用いた安全性試験を行いました。体重50kgの人間が250gの量を2時間で食しても**健康上問題がなかった事が実証されました。**

北山村じゃばらの安全性は、長年培ってきた栽培方法によって成り立っています。（この安全性はあくまでも北山村のじゃばらに関しての事となりますのでご注意下さい。）

200項目全てで検出されず

農薬名	定量値	定量下限値	検出状況	
1-ナフチルフタルアセタミド	UL	0.01	ND	
ジンカスメチル	1	0.01	ND	
アセタミプリド	1	0.01	ND	65
アゾフェンゾ	UL	0.01	ND	56
アゾキシストロビン	19	0.01	ND	67
アミラジン	0.02	0.01	ND	58
アニロホス	UL	0.01	ND	59
アラクロール	UL	0.01	ND	69
イオパミドス	UL	0.01	ND	61
イソプロカルブ	UL	0.01	ND	63
イソプロチオラン	UL	0.01	ND	63
イプロバンホス	UL	0.01	ND	64
イマザモン	0.05	0.01	ND	65
イマザリル	0.3	0.01	ND	66
ヨタクロプリド	0.7	0.01	ND	67
イノファン	UL	0.01	ND	
ヒロカルブ	UL	0.01	ND	
ウニコナゾールP	UL	0.01	ND	
エ[illegible]	UL	0.01	[illegible]	
エ[illegible]	2	0.01	[illegible]	

北山村じゃばらの残留農薬検査結果表（一部）

じゃばらクッキングメモ

もっとおいしく「奇跡の柑橘」じゃばらを食べよう！

簡単！すぐできる！

“マグロとアボカドのじゃばらサラダ”

Cooking Menu

材料（2〜3人分）

- □ マグロ（刺身用）…100g
- □ アボカド……1/2個
- □ 新玉ねぎ……1/4個
- □ 豆苗……50g

＜ドレッシング＞

- 塩……小さじ1/3
- はちみつ……小さじ1/2
- あらびき黒こしょう…少々
- じゃばら果汁……小さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

マグロとアボカドは2cm角に切る。＜ドレッシング＞の材料を混ぜ合わせ、マグロとアボカドを加えて和える。新玉ねぎは薄切りにする。豆苗は半分の長さに切る。そのうえに、ドレッシングとあえたマグロとアボカドをのせる。

北山村について

村内にある7ha農園に約5,000本のじゃばらの木を栽培
毎年、100トン前後のじゃばらを収穫しています。

和歌山県北山村は和歌山県でありながら三重県と奈良県に囲まれ、和歌山県のどの市町村とも隣接しない、日本唯一の飛び地の村です。

村の97%が山林で人口は僅か434人、昔ながらの豊かな自然が残り、その美しさを保ちながら、そこに住む人々の営みがピッタリと寄り添うように共存しています。

北山村は、伝統技術でもある「筏」を今に伝える大迫力「観光筏下り」や北山川を一望できる「おくとろ温泉」が有名で、たくさんの観光客が訪れます。

平成の大合併で、和歌山県内で村は北山村のみとなりましたが、小さな村の特性を活かし、魅力ある地域の自立と再生をかかげ、村一丸となって地域づくりに取り組んでいます。

名物：雲海と朝日

名物：筏くだり

村おこしを超える奇跡のような実話

世界で北山村にのみ自生していた
「じゃばら」の木が村を救うまでのサクセスストーリー

じゃばら物語

昭和52年
最後の1本になる
「じゃばらは過疎から守る産業になる」昭和初期には沢山あったじゃばらの木がたった1本になってしまった事で村が団結！同年種苗登録出願、昭和54年に種苗登録される。

昭和63年
苦難の時代
じゃばらの加工場を新設し意気揚々とするも、なかなか売れず・・・。
苦難の時代に突入する。

平成10年
お荷物になる じゃばら
収穫量も増えてきたが全く売れず余剰在庫だらけに！
村のお荷物産業としてすっかり定着してしまう。

平成11年
不思議なお客様に出会う
毎年20キロ単位で何度も買い求めるお客様に気づく。スタッフが尋ねると「子供の花粉症に効くので朝晩飲んでいる」との事。世の中には変わった人もいるもんだ！と聞き流してしまう!!
後に北山村の運命を変えることになるとはまだ誰も知らずに・・・。

北山村の運命を変えも出会い！

平成12年
やっぱり無理かも
毎年赤字のじゃばら産業。
2年以内に結果が出なければじゃばらの木を全て切って事業撤廃する事が村議会で決定する。

決断

二年間で結果がでなければ

じゃばらの木を全部切る！

平成13年
通販事業に参入
じゃばらの最後の挑戦として、インターネット通販事業に参入。当時急成長していた楽天市場に自治体で初めて出店する。

自治体初の楽天出店

決断

平成13年
ふと思い出したお客様の声
ふと思い出した「じゃばらが花粉症に効く」というお客様の声。半信半疑だった当時のスタッフは「じゃばらの噂を検証」と題し、モニター調査を実施！効果があったと回答した人が45.9%もいるという衝撃の結果に！

平成14年
テレビでブレイク
テレビ東京のワールドビジネスサテライトから「楽天に自治体が出店しているのは珍しい」と取材を受ける。
モニター調査結果が大きく取り上げられ注文殺到！
スタッフが狂喜乱舞する!!

平成15年
学会発表
和歌山県工業技術センターによる「じゃばらの脱顆粒抑制作用」について学会発表。「うわさ」や「お客様の声」でしかなかったものが、科学的に明らかになる。

科学的実証

平成20年
岐阜大学による研究実績
岐阜大学医学部による臨床実験“「じゃばら」果汁の飲用は、花粉症の症状の改善のみならず、QOLの改善にも有効”と学会発表。じゃばらと花粉症の関係性がよりアカデミックに。

平成23年
台風直撃でピンチ！
台風12号（紀伊半島大水害）により、北山村が被災。
復興で手いっぱいとなり、じゃばらどころではなくなる。
出荷量も大幅に減少。

山あり谷あり…

平成27年
人気商品に
果汁の約6倍のナリルチン量を含む果皮の粉末を製品化！あっという間に人気商品となる！

平成28年
認知度アップ！
ふるさと納税制度により北山村のじゃばらが認知度アップ！人気の返礼品となる。

平成30年
売れすぎて現場混乱！
じゃばらジャムがテレビで大々的に取り上げられ1日に2万個の注文が入る。製造現場が大慌て！

令和2年
より学術的な研究開始
東京家政大学と東京医科歯科大学による臨床研究が始まる。

今ココ

令和3年
村一丸となってこれからも
小さな村から全国にじゃばらを知ってもらうために、村民みんなで頑張っています！

道のりは続く

じゃばらが描く未来

これまでの実績を元に、
じゃばらの研究機関を立ち上げ
広く発信し社会貢献を行う

北山村はじゃばらの産地として、じゃばらの偉大なるパワーを科学的に検証し発信するため様々な活動をひろげています。その一つとして、北山村出資の会社「じゃばらいず北山」が、東京家政大学との共同研究講座を立ち上げることになりました。これは、2021年4月より3年間にわたり、じゃばらの三次機能の基礎研究と臨床研究を行うための拠点となります。

これまで以上に、科学的なエビデンスに基づいたじゃばらの魅力を、村一丸となって発信し続けていく予定です。