

# くわいで福山推進計画 ～クワイーボウル最強じゃけん！！～

チーム名 くわい食うわい！！

小林由依 白根実桜 今川結衣 湯浅慎介(先生)



01

福山市の現状分析、  
課題

福山市の農業  
人口の現状等

02

解決策の提案

先行事例を踏まえ  
た福山市における  
課題の解決策

03

くわいで福山を救  
え！

くわいの魅力

04

想定される効果

くわいがもたらす  
福山への効果のシ  
ミュレーション

# 広島県の課題

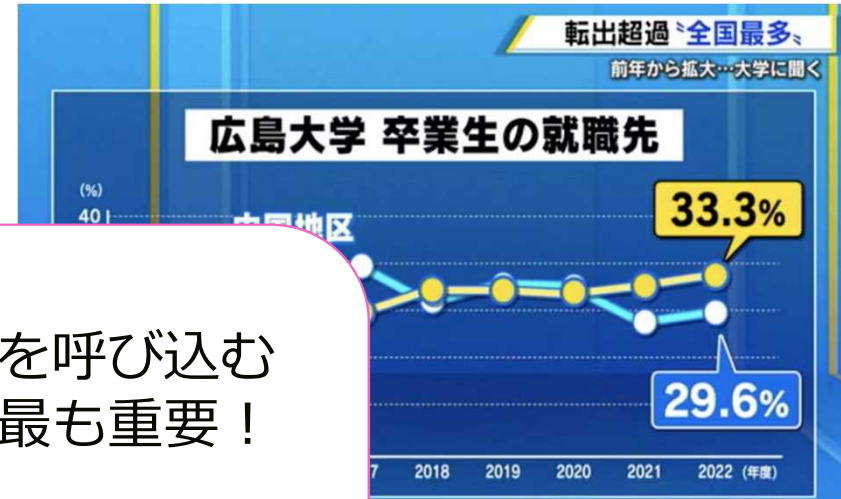
<https://www.fnn.jp/articles/-/651868?display=full>

転出超過が多い

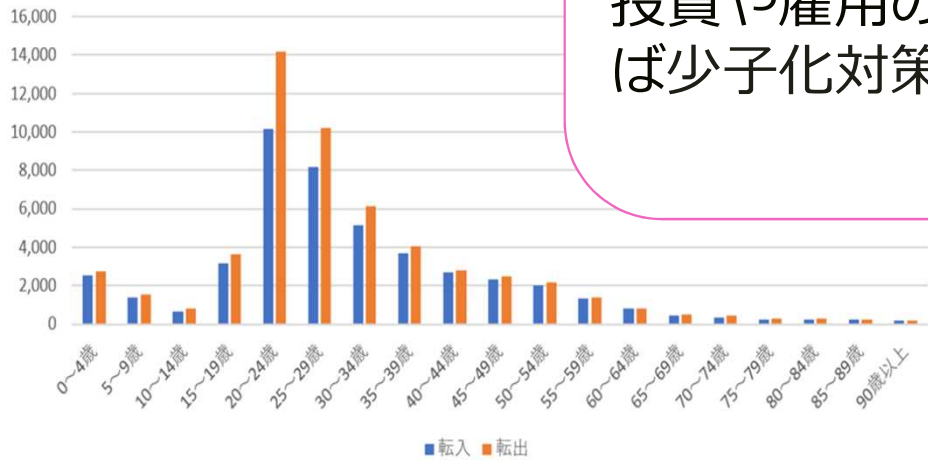
- 1 広島県 1万1409人
- 2 愛知県 7409人
- 3 兵庫県
- 4 福島県
- 5 長崎県

人口流出を抑えて人を呼び込むために**雇用の確保**が最も重要！

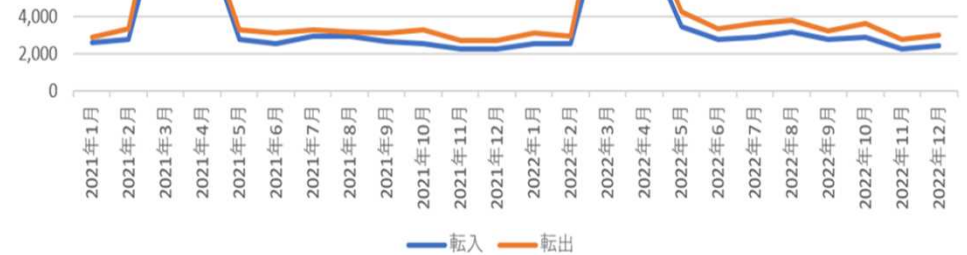
魅力的な働き口を増やすことで、投資や雇用の好循環につながれば少子化対策にもなる



広島県 5歳毎 転入者と転出者



転出者の推移 (2021年~2022年)



# 福山市の課題①

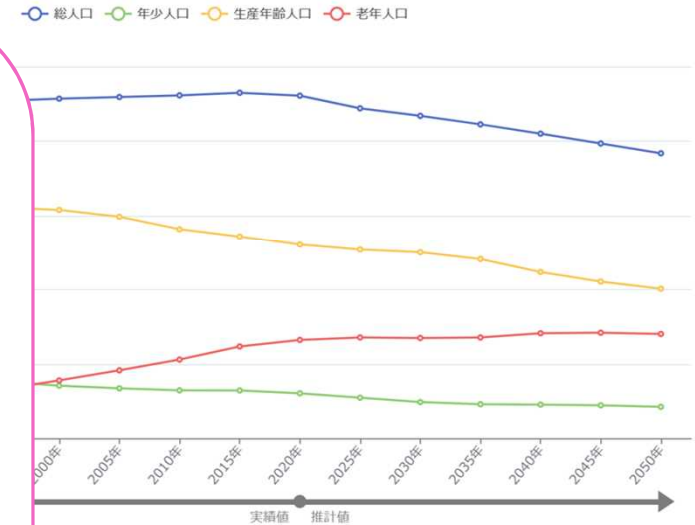
人口増減  
広島県福山市



福山市の  
流入人口は減少傾向  
流出人口は増加傾向

↓  
福山市の人口も  
減少傾向にある

人口推移グラフ  
広島県福山市



2040年

- 総人口 409,939人
- 年少人口 45,443人(11.09%)
- 生産年齢人口 223,325人(54.48%)
- 老年人口 141,171人(34.44%)

(単位：人，%)				
区分	総 数			
	2000年	2005年	2010年	2015年
福山市への流入人口1)	40,425	37,858	28,054	29,701

(単位：人，%)								
区分	総 数					増加率 2020/ 2015	増加数 2015~ 2020	寄与率 2020年
	2000年	2005年	2010年	2015年	2020年			
福山市からの流出人口1)	27,423	30,509	26,083	29,662	29,738	0.3	76	100.0

[RESAS：人口増減（広島県福山市）](#)

[RESAS：人口推移グラフ（広島県福山市）](#)

# 福山市の課題②

## 指定都市制度の概要

1 指定都市とは、地方自治法第252条の19第1項の規定により、政令で指定される人口50万人以上の市をいう。

政令指定の要件としては、法の文言で「人口50万人以上の市」と定められている。これを設けた趣旨から、人口その他の都市としての規模が指定されているところ。

あと、4万5000人増やせば、  
政令指定都市になれる！

2024年 4月末現在				
2024年 5月末現在				
2024年 6月末現在				
2024年 7月末現在				
2024年 8月末現在	216,642世帯	222,391人	233,230人	455,621人
2024年 9月末現在	216,600世帯	222,315人	233,100人	455,415人

福山市の現在の人口は  
**455,621人**

都 市	指定時人口(千人) <sup>※1</sup>
大 阪 市	2,547
名 古 屋 市	1,337
京 都 市	1,204
横 浜 市	1,144
神 戸 市	979
北 九 州 市	1,042
札 幌 市	1,010
川 崎 市	973
福 岡 市	853
広 島 市	853
仙 台 市	857
千 葉 市	829
さいたま市	1,024
静 岡 市	707
堺 市	830
新 潟 市	814
浜 松 市	804
岡 山 市	696
相 模 原 市	702
熊 本 市	734

## 政令指定都市になるメリット①-1

### サービスの充実

⇒都道府県から様々な業務や新たな財源が移譲される  
⇒特例で認められることが多く、身近できめ細やかなサービスの提供が可能

権限が市に渡される

### サービスの迅速化

業務処理を行うために必要な承認・許可なども担当の国務大臣と直接できるため、処理期間が短縮される。

早急に対応できる

### 人々の安全な暮らし

政令指定都市と東京都には、大規模災害や事故に対応する「特別高度救助隊」の配備が義務づけられており、市民の安全な暮らしを守ることに貢献している。

救助隊の権限

## 政令指定都市になるメリット①-2

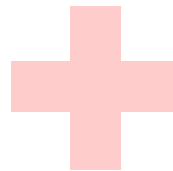
福山市は現在、**中核市**に指定されているが、政令指定都市の方が受けられるサービスが多い！！

### 中核市で受けられるサービスの例

- ・保健所の設置
- ・飲食店営業等の許可
- ・温泉の利用許可
- ・旅館業、公衆浴場の経営許可
- ・地域住民の健康保持、増進のための事業の実施
- ・浄化槽設置等の届出受理
- ・保育所の設置の認可、監督
- ・養護老人ホームの設置の認可、監督
- ・介護サービス事業者の指定
- ・身体障害者手帳の交付
- ・母子・寡婦福祉資金の貸付け
- ・県費負担教職員の研修
- ・一般廃棄物処理施設、産業廃棄物処理施設の設置の許可
- ・ばい煙発生施設の設置の届出の受理
- ・屋外広告物の条例による設置制限
- ・サービス付き高齢者向け住宅事業の登録

### 政令指定都市で受けられるようになるサービスの例

- ・児童相談所や精神保健福祉センターの設置
- ・行政区の設置
- ・小中学校職員の任免
- ・療養手帳や母子手帳交付までの期間短縮
- ・「特別高度救助隊」の設置や危機管理体制の実施
- ・保健衛生、福祉、河川、道路、下水道、防災対策など地域の事情に合わせたまちづくりが可能、都市計画の決定権限



中核市で受けられるたくさんのサービスに加えて、政令指定都市では受けられるサービスがさらに増える！！！！

# 政令指定都市になるメリット③

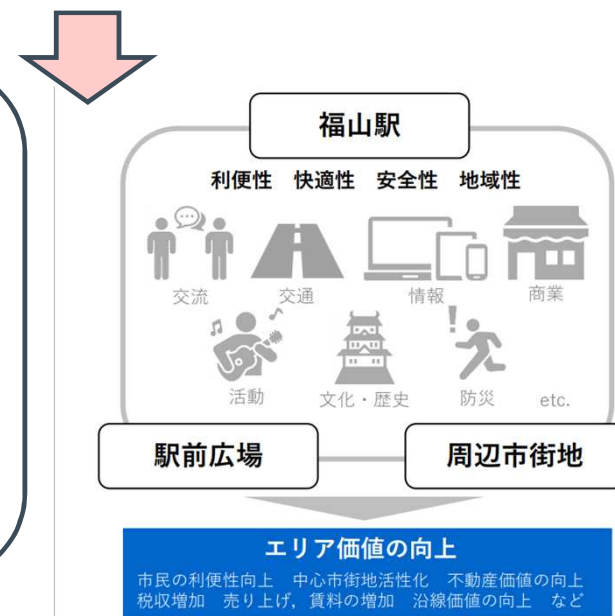
衆議院議員の小林史明さんに話を聞きました！

- ・人口の増加による**税収の増加**  
⇒子育てや教育に関する公共サービスをより良いものにできる。

また、人口が密集している方が、過疎地域でサービスを提供するよりも**効率が良い！！**



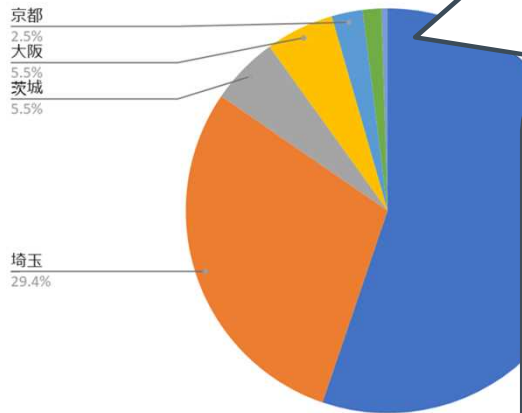
現在、福山市取り組んでいる「福山駅前再生ビジョン」という福山駅を活性化させる取り組みにもより力を入れることができる！！





# 広島県の農業(くわい農業)

くわい 県別生産量 (R2年度)



日本一  
(50%以上)

【なぜ日本一なのか】

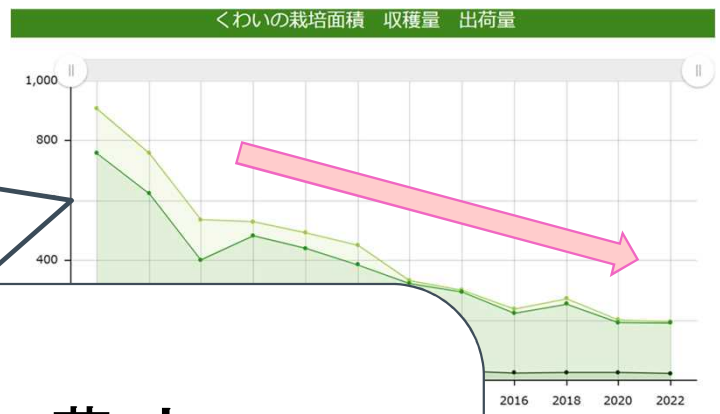
- ・瀬戸内の温暖な気候で日照量
- ・芦田川周辺に用水路を増設したことから、多量の水を確保できる環境。



青くわいの農業が発展

くわい農家の  
高齢化と後継ぎ不足  
が主な原因！

(クワイ農家の方へのインタビューより)



くわいの生産量は日本一にも関わらず、広島県での生産量は減少傾向にある。

多いときは60軒ほどの農家だったが、現在は30軒ほどで横ばいに、、、

[graph/category/ca=55](https://www.yasainavi.com/graph/category/ca=55)

広島県の  
荒廃農地面積は

8012ha

( 1 )			
農家数及び集落営農数			
広島県	22,290 経営体	1,075,705 経営体	21
全国	697 経営体	30,707 経営体	16
世帯	45,335 戸	1,747,079 戸	16
世帯	20,861 戸	1,027,892 戸	21
世帯	1,243,527 世帯	56,000,000 世帯	11
世帯	655 世帯	14,490 世帯	7

荒廃農地面積			
広島県	8,012 ha	281,831 ha	13
全国			

担い手への農地の集積状況			
広島県	13,440 ha	2,535,115 ha	34
全国			
集積率	25.1 %	58.0 %	40

基幹的農業従事者数及び認定農業者数			
広島県	24,534 人	1,363,038 人	26
全国	14,795 人	822,144 人	25
男	9,739 人	540,894 人	26
女	20,481 人	948,621 人	22
65歳以上	83.5 %	69.6 %	-
基幹的農業従事者数に対する65歳以上割合			
認定農業者数	1,399 経営体	233,806 経営体	40
法人数	492 法人	26,080 法人	22
参考) 総人口数	2,799,702 人	126,146,099 人	12

[https://www.maff.go.jp/j/kanbo/tiho/attach/pdf/todouhukuken\\_gaiyou2022-34.pdf](https://www.maff.go.jp/j/kanbo/tiho/attach/pdf/todouhukuken_gaiyou2022-34.pdf)

<https://www.yasainavi.com/graph/category/ca=55>

# くわい農業の課題

くわい農家、くわい→不足

- 1、体力勝負
- 2、その日の収穫量によって洗い場の忙しさも変わるので、調整が必要



- ①植えるとき、収穫の時が大変
- ②くわいは儲かること知らない人が多い

①については、現在、福山大学と衆議院の小林史明さんが連携し、植える作業を行うロボットが作られたとお話を伺った  
⇒解決していくと考えられる！！



私たちがやるべきことは  
課題②の解決のために

クワイーボウルを使ってくわいの魅力を  
発信すること！！

⇒まずは、くわいを知ってもらい、くわい農業は儲かることも発信することでくわい農家を増やす。（人口増加にもつながる）

# 福山市の課題

植える機械が使用されるようになり以前に  
比べ手間がかかりにくくなってきている。

作り手

手間

値段

くわいの新たな使  
い道を見つける

知名度の増加が  
担い手の増加に！

出口が  
広がる

人口問題×くわい

01

福山市の現状分析、  
課題

福山市の農業  
人口の現状等

02

解決策の提案

先行事例を踏まえ  
た福山市における  
課題の解決策

03

くわいで福山を救  
え！

くわいを利用する  
メリット等

04

想定される効果

くわいがもたらす  
福山への効果のシ  
ミュレーション

# 衆議院議員の小林史明さんへのインタビュー(一部抜粋)



くわい組合の顧問に就任されたきっかけ  
⇒GI(地理的表示保護制度)に「福山のくわい」として登録し、  
ブランド化したいと協力の依頼

小林史明さんが地域発展の上で  
大切にしていること  
それは、

## エンタメ！！

住民にとって、観光客にとって楽しい場所、  
エンタメ要素のある場所にすること！！

ウムなどの女性によいもの)

広島県福山市出身の衆議院議員  
くわい組合の顧問に就任された

くわいの普及によって福山をどう盛り上げるか

- 3D デジタル：福山からデジタルを通じて世界へ
- デザイン：おしゃれ、かわいい等のデザインカ
- ダイバーシティ：これからの街を担う子供たちが未来を創る

くわいの一反あたりの収穫量 約150万円

米の一反あたりの収穫量 約10万円

くわい農家は年収が1500万くらいと高年収！！  
しかし、そもそもそれを知らない人が多いところも課題。

約15倍！

# 先行事例①

## タピオカミルクティー



表2 SNSの利用状況

区分	n	%	
利用している SNS (複数選択)			In
LINE	508	94.2	持
Twitter	380	70.5	持
Instagram	377	69.9	無
Facebook	127	23.6	合
SNS を利用していない	10	1.9	In
その他	8	1.5	ト
無回答	1	0.2	4
合計	539	100	3
利用している SNS の 1 日のトータル利用時間			2
4 時間以上	103	19.1	1
3 時間～ 4 時間未満	85	15.8	30
2 時間～ 3 時間未満	118	21.9	30
1 時間～ 2 時間未満	129	23.9	注
30 分～ 1 時間未満	55	10.2	合
30 分未満	36	6.7	夕
ほとんど使わない	12	2.2	知
無回答	1	0.2	聞
対象者合計	529	100	知らな
			無回答
合計	539	100	無回答
			合計
			2 0.4
			539 100

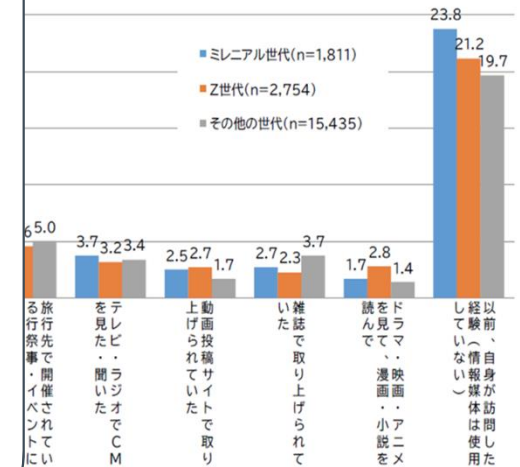
① 流行に敏感な女子学生の貢献

② 自発的に商品自体にポジティブな真正性としてタピオカドリンクの味や食感などへの評価

③ 流行に敏感な女子学生のSNS特にInstagramの活用によって口コミが拡散、ひいてはブームにつながった可能性。

(農業情報学会「日本におけるタピオカドリンクブームの発生要因分析」より)

情報媒体 (ミレニアル世代・Z世代・その他の世代)



コロナ禍における観光旅行に対する意識・実態

日本におけるタピオカドリンクブームの発生要因分析 (2021)  
前原俊介, 朴壽永

【出典】公益社団法人日本観光振興協会「令和4年度版 観光の実態と志向 ～第41回国民の観光に関する動向調査～」【注記】ミレニアル世代 (1989年～1995年生まれ) とZ世代 (1996年～2007年生まれ) を合計した上位10項目を掲載。

## 先行事例②

# ゆずの加工品in高知馬路村

高知県馬路市は住民1000人ほどの村  
ゆずの加工品の販売を通して、加工品売上30億、  
観光客数は6万人にも上るほど急成長した。

くわいも加工品が広まれば、  
売上、観光客数は増加するの  
ではないか？





## 2040年の福山市に向けて...

くわいの普及の為に・・・

くわいを使った料理を考案し、**SNS**で宣伝、そして販売すればよいのでは！！！！

くわいの需要の高まりによって  
くわい農家やその販売等の雇用の  
増加！！



福山のくわいのイメージキャラクター  
くわいちゃん

# 解決のために目をつけたもの

## アサイーボウル

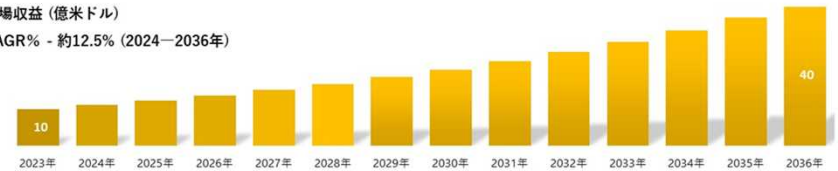


スーパーフードとよばれている!!

栄養価の高さから、アサイーは「神様がくれた果物」とも呼ばれています。ポリフェノールはブルーベリーの約18倍（※）、食物繊維はごぼうの約3倍、カルシウムは牛乳の約3倍、鉄分はほうれんそうの約2倍。骨や肌の形成に必要なアミノ酸は18種類も含まれており、他のフルーツと比較してもアサイーは断トツの抗酸化力を秘めています。

### アサイーベリー市場 - レポートの調査結果

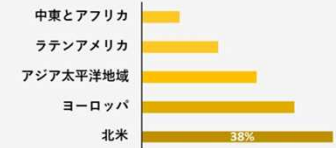
市場収益 (億米ドル)  
CAGR% - 約12.5% (2024-2036年)



市場セグメンテーション  
流通チャネル別 (%、2036年)



地域セグメンテーションの  
概要 (%、2036年)



ソース: SDKI Inc. 分析

www.sdki.jp | +81 90 50509387 | info@sdki.jp

アサイーボウルのブームによって、アサイーベリー市場の売上は4倍へと急増している

アサイーベリー市場の発展、傾向、需要、成長分析および予測2024-2036年

## 解決策の提案

### クワイーボウルの販売

アサイーボウルをくわいバージョンに  
アレンジした新感覚スイーツの販売

フルーツやシリアルによって、  
くわい特有の苦味を抑えより食  
べやすい味になりつつも  
美容・健康にも良い！



# 実施案①

ターゲットは  
県外、県内含む全ての  
年代の人たち！！

① ばら祭り、芦田川花火大会などの祭りに  
クワイーボウル屋を出店、販売

ばら祭りは約40万人、芦田川花火大会は約33万人が  
県外、県内から訪れる大きな祭り

【祭りを利用するメリット】  
県外、県内問わず多くの人を訪れる  
ためたくさんの方にクワイーボウルを  
知ってもらうことができる。



クワイーボウルを作る際に必要な材料は地域で調達する  
(地産地消)  
くわいペーストを利用するが、その際はJA福山と連携

## 実施案②

ターゲットは特に  
若者世代！！

### ②SNSを利用したクワイーボウルの発信、宣伝

先程の先行事例①⇒食べ物の流行にはSNSが必須

#### 【SNSを利用するメリット】

InstagramやTikTok等は初期費用がかからないので始めやすいため、  
それらのSNSを利用してバズらせて、多くの人の注目を集めることが可能

**SNS**を利用することで情報発信力のある若者にクワイーボウル  
を知ってもらうことができる。

⇒知ってくれた若者自身が情報発信することでさらなる知名度  
アップにもつながる！！

# クワイーボウルの作り方

- 1, くわいペースト、豆乳、バナナ、オリゴ糖をミキサーに掛ける

くわいペーストはJA福山さんで手に入れることができる

- 2, バナナやオレンジなどのお好みのフルーツ、シリアルを上のにのせる

福山市内の洋菓子店ドルセさんへ取材し、  
アドバイスをいただきました☆

「くわいは個人でペースト状に利用しようとすると、あくが出て苦みがでるので、業者に頼む方がよい」  
(実際にドルセさんはJA福山さんに依頼)



試作したイメージ図

## (+αで！！)くわいチーズの作り方

- 1, くわいを処理して茹でる
  - 2, コンソメ顆粒と塩、コショウ、片栗粉を入れて混ぜる
  - 3, 2で作った生地にモッツァレラチーズを入れて焼き揚げにする
  - 4, ケチャップとお好み焼きのソースを2:1で混ぜたソースにつけて食べる
- \* ケチャップソースでなくてもOK



01

福山市の現状分析、  
課題

福山市の農業  
人口の現状等

02

解決策の提案

先行事例を踏まえ  
た福山市における  
課題の解決策

03

くわいで福山を  
救え！

くわいの魅力

04

想定される効果

くわいがもたらす  
福山への効果のシ  
ミュレーション



# くわいの魅力ー高い栄養素①ー

ビタミンB1、B2、C  
→美肌効果・疲労回復

ビタミンB1、B2、葉酸  
→貧血予防

カリウム  
→血圧調整

ビタミンB1、B2、C、  
カリウム  
→むくみ取り

ビタミンC、E  
→がん予防

カテキン（ポリフェノール）  
→肥満予防・美肌効果・腸内改善



【ビタミン】	（一食あたりの目安）	
ビタミンE	0.72mg	2.2mg
ビタミンK	0.24μg	17μg
ビタミンB1	0.03mg	0.32mg
ビタミンB2	0.02mg	0.36mg
ナイアシン	0.46mg	3.48mgNE
ビタミンB6	0.08mg	0.35mg
葉酸	33.6μg	80μg
パントテン酸	0.19mg	1.5mg
ピオチン	1.73μg	17μg
ビタミンC	0.48mg	33mg

【ミネラル】	（一食あたりの目安）	
ナトリウム	0.72mg	~1000mg
カリウム	144mg	833mg
カルシウム	1.2mg	221mg
マグネシウム	8.16mg	91.8mg
リン	36mg	381mg
鉄	0.19mg	3.49mg
亜鉛	0.53mg	3.0mg
銅	0.17mg	0.24mg
マンガン	0.03mg	1.17mg
ヨウ素	0.24μg	43.8μg
セレン	0.24μg	8.3μg
モリブデン	0.96μg	6.7μg

## 食物繊維の量

水溶性食物繊維	0.8g
不溶性食物繊維	2.0g
食物繊維の総量	2.8g
単糖当量	-

カロリーSlism（くわい:24g(1個30gの可食部)あたりのビタミン・ミネラル・食物繊維・塩分など）

# くわいの魅力ー高い栄養素②ー

## アサイー

【総カロリーと三大栄養素】 (一食あたりの目安)



## くわい

【総カロリーと三大栄養素】 (一食あたりの目安)



7倍

くわいは魅力がいっぱいなのに  
食べないのはもったいない！！

ク質をとる必要がある。  
(公益財団法

の目安)



## くわい

【ビタミン】 (一食あたりの目安)



くわいの方が葉酸の含有量が多い

妊婦の方にも良い食物

アサイーよりもくわいの方がタンパク質含有量が多い

若者だけでなく、高齢者の方にもよい食物

葉酸は細胞の生産や体の発育に役立つ役割がある。(アカチャンホンポ より)



01

福山市の現状分析、  
課題

福山市の農業  
人口の現状等

02

解決策の提案

先行事例を踏まえ  
た福山市における  
課題の解決策

03

くわいで福山を救  
え！

くわいを利用する  
メリット等

04

想定される効果

くわいがもたらす  
福山への効果の  
シミュレーション

# 私たちの掲げる理想の福山市

2040年の福山市で、老若男女問はず、健康に暮らす！！

クワイーボウル普

- ・くわいの需要が
- ・機械化したくわ
- ・くわいの抜群な

クワイーボウルの普及発展による  
第一次産業及び第三次産業の発展

人口増加（目標4万5000人）

- ・クワイーボウルの流行によって石臼が本家を長年に亘って作り出し、そして、クワイーボウル屋さん自体の雇用の増加！！

- ・より多くの人々がクワイーボウルについて発信、クワイーボウルのさらなる流行！！

クワイーボウルの流行でメリットのサイクルが生まれる！！

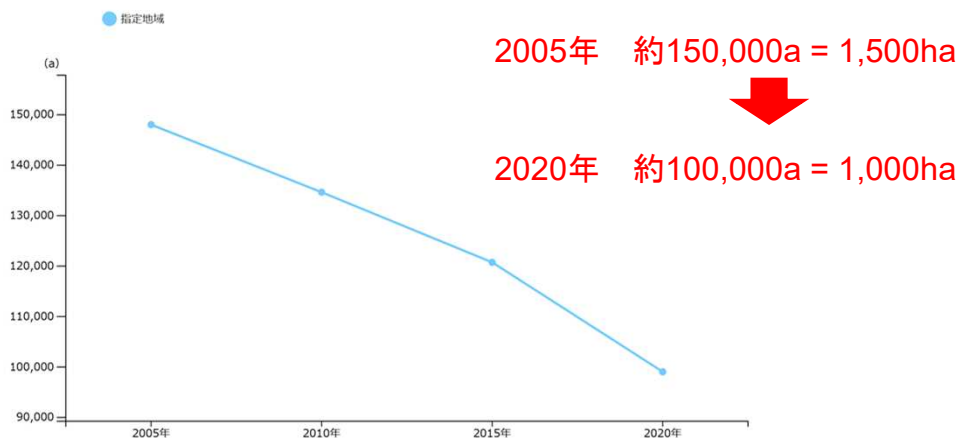
にも！！



# 期待できる経済効果

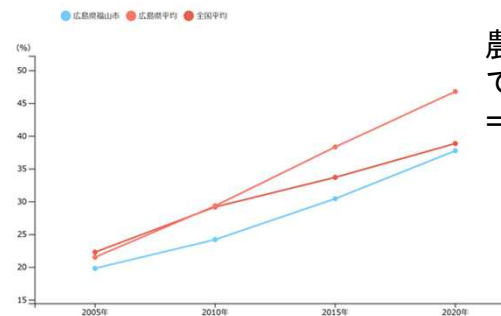
経営耕地面積（総面積）

指定地域：広島県福山市  
農地区分：すべての農地区分



農地流動化率

指定地域：広島県福山市  
農地区分：すべての農地区分



農地の流動化率が年々高くなっている。  
⇒経営耕地面積は減っていることから、土地を販売して売っている人が増えているのではないか

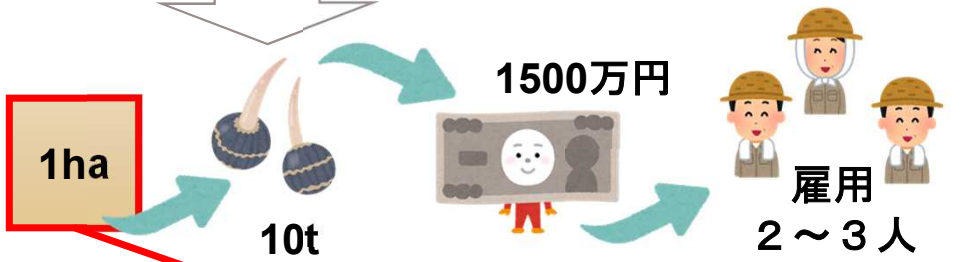
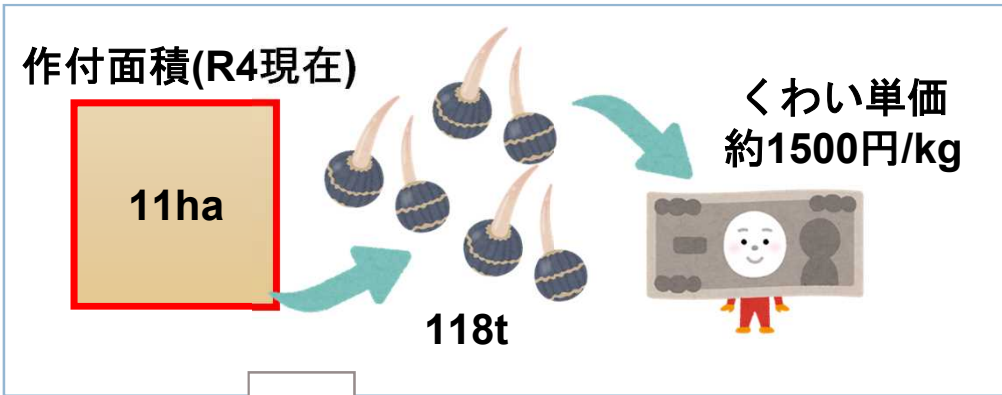
売られた農地の面積分をくわい農業に利用すると、より多くのくわいが生産できるのでは！！

経営耕地面積は年々減少傾向にある。

⇒その分有効活用できる農地面積が増加していると考えられる！！

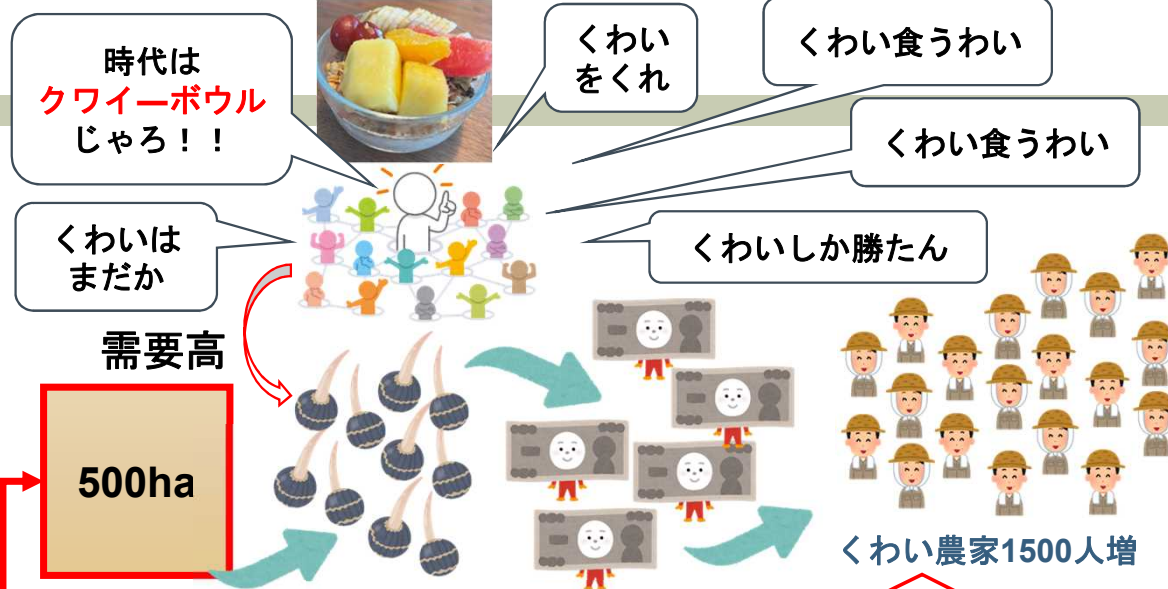
2005年から2020年までの15年間で減少した農地面積は  
**1500ha - 1000ha = 500ha** と仮定できる。

# 期待できる経済効果 (試算)



	広島県	福山市
総面積	8479km <sup>2</sup>	518km <sup>2</sup>
活用可能面積	8012ha	仮定値 500ha

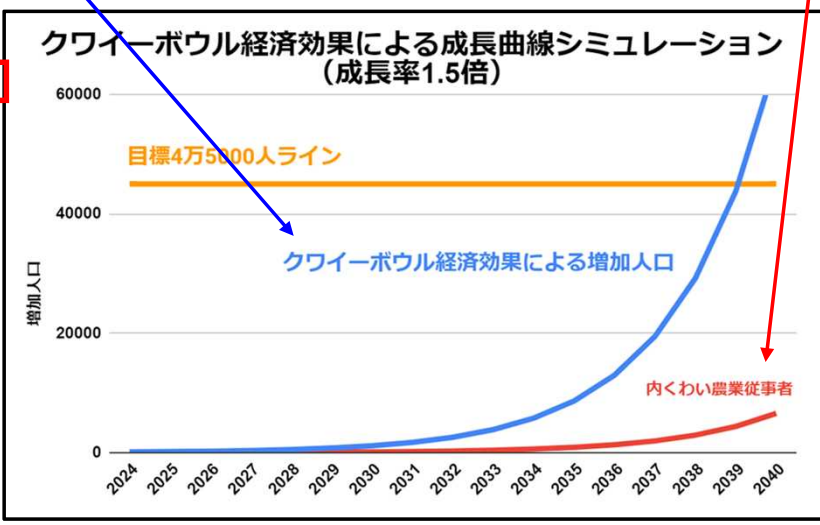
先程計算した 500haをもとに計算



関連産業の増加：流通、加工、販売、サービス、観光客増加、地域全体の循環、家族・世帯増etc

農業従事者は社会全体で多くて1割

年	くわい農家	増加人口
2024	10	100
2025	15	150
2026	23	225
2027	34	338
2028	51	506
2029	76	759
2030	114	1139
2031	171	1709
2032	256	2563
2033	384	3844
2034	577	5767
2035	865	8650
2036	1297	12975
2037	1946	19462
2038	2919	29193
2039	4379	43789
2040	6568	65684



# 広島県の効果

## 普及

くわいの栄養価が注目されてくわいの消費量や需要が高まる



## 雇用

くわい農家やくわいを使った食べ物のカフェの雇用の増加



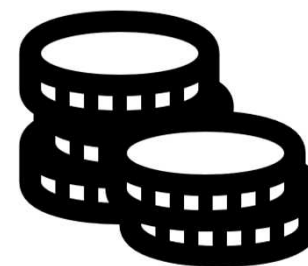
## 健康

くわいの栄養素によって健康・ヘルシーになる



## 経済効果

くわいの消費によって福山市の経済が潤う



## 解決策

### クワイーボウルの販売

アサイーボウルをくわいバージョンにアレンジした新感覚スイーツの販売

フルーツやシリアルによって、くわい特有の苦味を抑え、より食べやすい味になりつつも美容・健康にも良い！



## 提案内容により期待される効果

### 普及

くわいの栄養価が注目されてくわいの消費量や需要が高まる



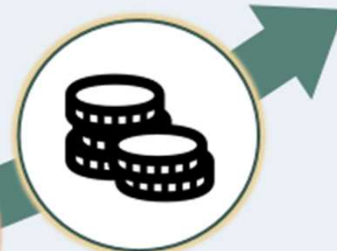
### 雇用

くわい農家やくわいを使った食べ物のカフェの雇用の増加



### 健康

くわいの栄養素によって



### 経済効果

くわいの消費によって福山市の経済が潤う

# ご清聴ありがとうございました

## くわいで福山推進計画 ～クワイーボウル最強じゃけん！！～

チーム名 くわい食うわい！

小林由依 白根実桜 今川結衣 湯浅慎介(先生)





# 参考文献

[2024年度福山市世帯数及び人口 - 福山市ホームページ \(city.fukuyama.hiroshima.jp\)](https://city.fukuyama.hiroshima.jp/)

[千年の歴史をもつ港町「鞆の浦」その魅力とは？ | 徹底解剖！ひろしまラボ - 広島県 \(hiroshima.lg.jp\)](https://hiroshima.lg.jp/)

[クワイを知られば健康が見える \(chibanian.info\)](https://chibanian.info/)

[吹田くわいのゆで汁別の力学的評価及び部位別のポリフェノール量 \(jst.go.jp\)](https://jst.go.jp/)

[健康にいい！ 慈姑\(くわい\)に含まれる栄養と健康効果7選について - 健康にいい！ \(hatenablog.com\)](https://hatenablog.com/)

[農業情報研究 第30巻 第2号 \(jst.go.jp\)](https://jst.go.jp/)

[広島県が生産量日本一！「慈姑」ってどんな野菜？ | 徹底解剖！ひろしまラボ - 広島県 \(hiroshima.lg.jp\)](https://hiroshima.lg.jp/)

[todouhuken\\_gaiyou2022-34.pdf \(maff.go.jp\)](https://maff.go.jp/)  
[https://mapitdata.blob.core.windows.net/map03-comppng/ja/highlight/%E5%BA%83%E5%B3%B6%E7%9C%8C\\_%E7%A6%8F%E5%B1%B1%E5%B8%82.png](https://mapitdata.blob.core.windows.net/map03-comppng/ja/highlight/%E5%BA%83%E5%B3%B6%E7%9C%8C_%E7%A6%8F%E5%B1%B1%E5%B8%82.png)  
<https://tabi-mag.jp/wp-content/uploads/HM016501-1024x682.jpg>

[ばら公園 | 観光スポット | 福山観光コンベンション協会 \(fukuyama-kanko.com\)](https://fukuyama-kanko.com/)

[株式会社 阿藻珍味 あもちんみ \(amochinmi.co.jp\)](https://amochinmi.co.jp/)

[鞆の浦（ともうら） - 福山市ホームページ \(city.fukuyama.hiroshima.jp\)](https://city.fukuyama.hiroshima.jp/)

[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000800218.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000800218.pdf)

[【くわい】美味しい？まずい？どっち？人気アンケートで好き嫌いの割合調査！ \(batque.com\)](https://batque.com/)

[くわいの糖質 | 脂質 | リン | カリウム | 食物繊維 | 栄養成分ナビ \(saturday-jp.com\)](https://saturday-jp.com/)

[健康寿命を延ばすカギはタンパク質！意識して摂るとよい理由とは？ | 明治の食育 | 株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd.](https://meiji.co.jp/)

[くわいの秘めた栄養素と健康効果 \(chibanian.info\)](https://chibanian.info/)

[ido9\\_gaiyou\\_figure.xlsx \(live.com\)](https://live.com/ido9_gaiyou_figure.xlsx)

[人口構成 - RESAS 地域経済分析システム](https://resas.jp/)

[「平均月収は全国7位」止まらぬ若者の流出、広島での就職へPR \[広島県\] : 朝日新聞デジタル \(asahi.com\)](https://asahi.com/)

[くわい\\_2\\_令和2年産都道府県別の作付面積、収穫量及び出荷量.xlsx - Google スプレッドシート](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat_infid=000040019803)

[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat\\_infid=000040019803](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?stat_infid=000040019803)

[tiiki\\_yasai\\_22.xlsx - Google スプレッドシート](https://tiiki-yasai.com/)

[中小企業の企業数・事業所数 | 中小企業庁 \(meti.go.jp\)](https://meti.go.jp/)

[第20回世界バラ会議福山大会2025 \(wrc2025fukuyama.jp\)](https://wrc2025fukuyama.jp/)

[PowerPoint プレゼンテーション \(city.fukuyama.hiroshima.jp\)](https://city.fukuyama.hiroshima.jp/)

[政令指定都市とは / ホームメイト \(homemate.co.jp\)](https://homemate.co.jp/)

[長生きしている高齢者は何を食べているか？ | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](https://tyojyu.or.jp/)

[【荻田医師監修】葉酸の働きとは？妊娠時に必要な理由と摂取量の目安 | アカチャンホンポ \(akachan.jp\)](https://akachan.jp/)

[農地分析 / 農地流動化率 - RESAS 地域経済分析システム](https://resas.jp/)

[慈姑（くわい）レシピ](https://chibanian.info/)