



# Quinoa

国際キヌア年2013

数千年前に種蒔かれた未来

国際キヌア年 - IYQ2013  
に向けて



# 2013年は「国際キヌア年」

2013年は、国連が定めた「国際キヌア年」です。キヌアとは、伝統的な知恵と自然との共生を通じて、今日そして将来の世代のための食料として、長年保持してきたアンデスの人々からの贈り物です。

国際キヌア年は、アンデス地方で数千年前から食されてきた穀物キヌアが食料危機の重要な解決手段になり得るとして、南米ボリビア大統領によって提唱されました。その提案に、アルゼンチン、オーストラリア、アゼルバイジャン、ブラジル、キューバ、エクアドル、エルサルバドル、ジョージア、ホンジュラス、イラン、リベリア、メキシコ、ニカラグア、パラグアイ、ペルー、ウルグアイ、ベネズエラなどの国々が賛同し、2011年6月のFAO総会にて支持され、2011年12月に国連総会において正式に承認されました。

国連総会では、キヌアの並外れた栄養価と多様な農業生態環境への適応能力、そして飢餓や栄養不良削減への可能性を秘めた偉大な穀物であることが注目され、その関連行事の推進をFAOに依頼しました。国際キヌア年特別親善大使に任命されたボリビア大統領とペルー大統領夫人は、特別式典において、彼らの貢献が広く認められました。

国際キヌア年は、その生物多様性と豊富な栄養価によって、食料安全保障と飢餓削減においてキヌアが果たす役割に、世界の注目を集めるプラットフォームです。

## キヌアとは？

キヌアは一年草で、アンデス地域原産の穀物です。穂は品種により、黄、赤、白、紫等 様々な色を呈し、大量に実をつけるために収穫量が多いのが特徴です。

高栄養価な穀物であることから、現在すでに6カ国で生産されており、70カ国以上で商業用生産を行うための農業試験が行われています。

この穀物は大きく分けて3つの優れた特性を有しています。



## 偉大な適応力

キヌアは、-8℃から38℃の気温変化に耐え、湿度は40%から88%まで順応し、海面から4000mまでの高地でも育つなど、干ばつや高塩分濃度にも強く、痩せた土壌等様々な生態学的環境や気候に適応する能力をもっています。

これは、気候変動への高い適応能力によって、世界各地で農業的可能性があることを示しています。

## キヌアの持つ優れた栄養バランス

キヌアは他の穀物に比べて、各種栄養成分がバランスよく含まれています。

- 必須アミノ酸を網羅した高度のタンパク質
- 高度のカルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛
- 人間や動物に必須のビタミン
- 高度のリノレン酸（コレステロール値の改善効果がある不飽和脂肪酸）
- 消化酵素のアミラーゼ
- グルテンを含まない（小麦アレルギーの人でも摂取可能）

## キヌア的美食と商業的可能性

- キヌアは「スーパーフード」として認識されており、健康食品や医薬品、その他にも様々な用途に対応しています。
- 伝統的料理だけでなくグルメ料理としても偉大な美食可能性を秘めています（調理して、スープに加えたり、穀物やパスタとして利用、更にはビールや「チチャ」と呼ばれるアンデスの伝統的な飲み物に発酵させることもできます）。
- 貧困が原因で不可欠な基礎栄養素を十分に摂取できない人々を栄養不良から脱却させることができます。
- キヌア栽培は世界中に拡大していて、現在ボリビアとペルーが世界のキヌア生産を先導しています。国連も、地元農家と有機農業の支援策として、キヌア栽培を奨励しています。

- 高栄養価であるキヌアは、今日そして将来の世代のための卓越した食料である。
- 必須アミノ酸、必須ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸を含むがグルテンは含まない。
- キヌアは、飢餓、栄養不良や貧困を根絶する上で重要な役割を果たすことができる。





#### 国際キヌア年事務局

Food and Agriculture Organization of the United Nations  
Regional Office for Latin America and the Caribbean  
Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura  
Santiago, Chile

Tel: (56-2) 923 2100

Fax: (56-2) 923 2101

<http://www.rlc.fao.org/>

#### 国際連合食糧農業機関 (FAO) 日本事務所

Tel: 045-222-1101

Fax: 045-222-1103

E-mail: [FAO-Japan-Info@fao.org](mailto:FAO-Japan-Info@fao.org)

<http://www.fao.or.jp>

#### 日本語版編集・発行

(公社) 国際農林業協働協会 (JAICAF)

〒107-0052 東京都港区赤坂8-10-3 赤坂KSAビル

<http://www.jaicaf.or.jp>

