

まると応援 中小零細企業の皆さん 補助金を活用しよう！

市内で新たな挑戦や取組みを考えている中小零細企業を、幅広く補助する制度です。商品開発やインターネット販売に必要な経費の支援など、9つの補助メニューから期間中に2つまで申請すること

ができます（同一補助メニューは一度限り）。
下記を取組例を参考にして、ご質問や詳細は、お気軽に担当課までご相談ください。
☎地域活力創出課 企業振興係 ☎964-4414

市場調査

新商品や新サービス展開のための市場調査、先進地視察などの費用を補助します。
補助限度額 10 万円
対象経費 専門家招聘費、調査費

商品開発・改良

新商品等の開発や既存商品のブラッシュアップなどの費用を補助します。
補助限度額 30 万円
対象経費 専門家招聘費、試作開発費、施設整備費

広告・PR

自社や商品を紹介するウェブサイトやパンフレット、動画の作成などの費用を補助します。
補助限度額 20 万円
対象経費 広報費、事務費

ビジネスプラン策定

経営ビジョンや経営方針など企業全体の計画作成などの費用を補助します。
補助限度額 10 万円
対象経費 専門家招聘費、策定費

販路開拓

経営基盤強化が目的の県外展示会やオンライン展示会への出展などの費用を補助します。
補助限度額 50 万円
対象経費 出展料、会場設備費、職員旅費

ネット販売

ネットショップ開設やネットショッピングモールへの出店などの費用を補助します。
補助限度額 10 万円
対象経費 システム構築費

事業承継

ノウハウや取引先、事業用財産などの事業承継に関する費用を補助します。
補助限度額 20 万円
対象経費 承継事務費

コロナ対応

事業継続や発展を目的として感染症に対応した新しい生活様式の導入費用を補助します。
補助限度額 5 万円
対象経費 対応設備導入費、対応ツール制作費

創業・起業

定住促進等を目的として市内での創業・起業を行う際の整備などの費用を補助します。
補助限度額 30 万円
対象経費 創業手続費、施設整備費

- 【補助の概要】
- ◇補助率…補助対象経費の1／2以内
 - ◇補助対象者…①市内に住所又は事業所を有していること
②市税等を完納していること
 - ◇申請期限…令和4年1月31日又は予算額に達するまで

- 【申請の流れ】
- ①担当課へ事前相談
 - ②申請書に必要書類を添えて提出
 - ③事業を実施
 - ④事業完了後に実績報告書を提出
 - ⑤請求書を提出後、補助金が振り込まれます（申請書など必要書類は市HPから入手可）



山瀬理恵子のアス飯®

Athmeshi! vol.18

旬の絹さやと保存食の含め煮

材料 2～3人分

高野豆腐 2個
切り干し大根 20g
絹さや 10枚
焼き海苔 1枚
かつお節 1袋（5g）
【煮汁】
水 1カップ
みりん、醤油 各大さじ2
オリーブ油 大さじ1

作り方：①高野豆腐は乾燥のまま食べやすい大きさに切る。絹さやは筋を取っておく。②鍋に煮汁の材料、高野豆腐、切り干し大根を入れて弱火にかける。煮汁が少なくなったら絹さやを入れて炒め、仕上げに手でちぎった焼き海苔を加え火を止める。器に盛り、かつお節をふる。

解説：日本の伝統食材で保存がきき、馴染み深い代表的な「おふくろの味」の高野豆腐。実は必須アミノ酸量が断トツで高く、若々しく疲れ知らずの心身を作る金メダル級のプロテイン食と呼ばれています。高齢者の多くはたんぱく質や亜鉛、鉄、カルシウムなどのミネラルが不足しがちですが、高野豆腐は身近で安価、手軽な上に栄養補給を強力にサポートしてくれます。煮物だけでなくみそ汁や鍋料理に使ったり、すりおろしてオムレツやハンバーグに混ぜるなどさまざまな使い方が出来るでしょう。高野豆腐には植物性たんぱく質の一種であるレジスタントプロテインが含まれており、食物繊維同様、腸内で余分なコレステロールや脂質、糖質を体外へ排出する働きが注目されています。

血管壁が傷ついて動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。がんや認知症等も、血糖値スパイクとの関連が指摘されています。高野豆腐に含まれるレジスタントプロテインは、血糖値スパイクの予防・改善に役立つ可能性があります。また同様に、常温で保存でき、栄養価の高い切り干し大根や焼き海苔も腸内の環境を整えてくれる食物繊維やミネラルの宝庫です。現代人の深刻なミネラル不足が指摘されている昨今、ミネラルは体の生理機能を司り、代謝や免疫がスムーズに起こるように手助けする役割があります。不足すると体に不調を生じてしまい、ストレスによっても大量に消費してしまうため意識して摂

取る努力が必要です。トッピングに使用したかつお節に含まれるペプチドやEPA（エイコサペンタエン酸）は、継続的に摂取することによって血圧降下作用をもたらしてくれます。ビタミンCは抗酸化作用と免疫調整力に優れた頼もしい存在ですが、体外への排出スピードが速いことが特徴です。ストレスが強いほどビタミンCが大量に消費されてしまうのでこまめに補充しなければなりません。さやのまま食べられる旬食材の絹さやは、野菜や果物の中でもビタミンCの含有量がトップクラス。保存食や手軽な旬食材を簡単な調理で組み合わせながら、病気から心身を守っていきましょう！



山瀬 理恵子さん
やませ・りえこ

Profile アス飯® 料理研究家【アスリート食 / 専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手（東温市観光大使）。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、メディア出演、連載多数。