



ブラックベリーの栄養効果

ブラックベリーはブルーベリーやラズベリーと比べて、日本ではあまり馴染みのない果物かもしれません。ブラックベリーはラズベリーと同じキイチゴ科の果実です。ラズベリーは実の色が赤く、あっさりした酸味があるのに対して、ブラックベリーは実の色が黒っぽく、コクのある味がします。ブラックベリーは生食できますが、ジャムやスムージーとして食べる人が多いようです。ブラックベリーに多く含まれるポリフェノール類は比較的熱に強いと言われている栄養素なので、ジャムなどのように加熱調理しても栄養価が損なわれることはありません。

ブラックベリーに含まれる栄養素の中で健康効果が期待できるのは、エラグ酸、アントシアニン、ビタミンB、食物繊維などです。

◆エラグ酸

ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、高いアンチエイジング効果を持った成分で、老化の原因となる活性酸素の働きを抑える効果があります。エラグ酸にはチロシナーゼの働きを抑え、メラニンの沈着を防ぐ働きがあるため、美白効果も期待できます。

◆アントシアニン

アントシアニンは、目の機能を向上させ、眼精疲労、白内障や緑内障の予防に効果があります。アントシアニンにも抗酸化作用があります。

◆ビタミンE

ビタミンEは、末梢血管をひろげ血行を良くする働きがあり、肩こりや冷え性の予防や改善などの効果があります。ビタミンEにはポリフェノールと同じく抗酸化作用もあります。

◆食物繊維

水溶性食物繊維であるペクチンが多く含まれています。ブラックベリーは果物の中でもトップクラスの食物繊維の量です。ジャムのとろみはこのペクチンからきています。ペクチンは、便秘を改善するだけでなく、コレステロールの抑制、糖尿病や動脈硬化、肥満など予防する効果があるといわれています。



果実1gあたりに含まれるエラグ酸の量
単位: μg

果実名	平均(標準偏差)
ブラックベリー	87.66(4.26)
イチゴ	17.46(4.53)
ザクロ	17.31(5.31)
ラズベリー	5.84(1.93)

参考: 食品衛生学雑誌41巻(2000)3号

地元の魅力を世界へ ～九州パンケーキの取り組み～

「九州パンケーキ」とは九州産の小麦や雑穀を使用したパンケーキミックスです。2013年には農林水産省主催の「第1回地場もん国民大賞」で金賞を受賞したことで、一気に知名度が上がり、全国に知られるようになりました。

家庭用のパンケーキミックスから始まり、地元九州のお店でパンケーキメニューが提供されています。オフィシャルショップは宮崎県内の3店舗以外に、台湾とシンガポールにもあり、九州の魅力を世界に向けて発信することで、インバウンドを掘り起こすことが期待されます。

この「九州パンケーキ」の仕掛け人が宮崎県出身の起業家・村岡浩司さんです。村岡さんは宮崎県内で様々なビジネスを展開する中で、県という限られたローカルでの地元活性化に限界を感じ、九州全体に目を向けました。九州全体が盛り上がることで、その勢いが各県に返ってくると考えて、九州のブランド化を始めたそうです。

現在、村岡さんが代表を務める一平グループは「世界があこがれる九州をつくる」として、九州の食材を世界各地の食卓へ届けようと、KYUSHUブランドのオンラインショップを展開しています。更にローカルベンチャー企業へのワークプレイスの提供やネットワークづくりなど、地元を盛り上げる様々な活動をしています。村岡さんの地域ビジネスの考え方をもっと知りたい方は、「九州バカ 世界とつながる地域創生起業論」村岡浩司著(サンクチュアリ出版)をぜひご覧ください。

MINTECH

株式会社ミンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

突然の変更によりご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

お客様には有料となりますが、左記の電話番号にて、引き続きお電話でもお問い合わせを承ります。

メールがどうしても難しいお客様には有料となりますが、左記の電話番号にて、引き続きお電話でもお問い合わせを承ります。

サービスの内容を向上させたいと思っております。

編集後記

ミンテックでは以前よりご案内しておりましたフリーダイヤルをこのたび廃止することになりました。今後は、お客様からのお問い合わせは基本的にメールにて承ります。お問い合わせ内容や文字で残すことで、サービスの質を向上させたいと思っております。



MINTECH
水素発生器
MT-A100

