

ブルーベリー

blueberry



健康
かわら
版

第183号
平成30年7月

北米原産のブルーベリーはアメリカ先住民にとって重要な果物でしたが、大規模な栽培は行われていませんでした。アメリカで本格的な栽培が始まったのは1920年頃といわれています。日本に伝わったのは1951年に、北海道農業試験場がアメリカから導入したといわれていますが、民間で栽培が始まったのは1976年頃です。近年、ブルーベリーの健康機能性に注目が集まり、作付け面積が拡大、また、ガーデニングブームの追い風もあって今ではすっかり日本でも定着しています。

栄養

ブルーベリーには食物繊維、ビタミンEやポリフェノールの一種のアントシアニンが含まれています。

- 食物繊維が多く含まれています。整腸作用を助け、便秘や大腸がんの予防効果が期待できます。
- アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、赤じそ、さつまいも、茄子に含まれる赤紫色の色素です。活性酸素の発生を抑制する抗酸化物質です。体内ではロドプシンという視覚に関するたんぱく質の合成に関わっており、視機能の改善や視力低下の防止に効果があることから「目に良い」と言われています。同時に、ビタミンAやカロテノイドの一種であるルテインを多く含む緑黄色野菜を摂取することをお勧めします。

ブルーベリーの品種の分類

品種は200種類以上あります。日本には当初ラビットアイタイプが1962年に導入され、遅れてハイブッシュタイプの品種が導入され、北関東や北陸などの寒冷地で栽培されるようになりました。

寒冷地で育つ
ハイブッシュタイプ



オーシャンエコータ



サンタフェ

温暖地域で育つ
ラビットアイタイプ



ホルトブルーメロディー



パウダーブルー



- サプリメントの原料としてよく使われているのは「ビルベリー」という種類。ビルベリーはアントシアニンの含有量がとても多いのですが、厳密に分類するとブルーベリーではありません。

7月の行事食

七夕（星祭り）

五節句の一つです。中国に古くから伝わる、牽牛星（けんぎゅうせい）と織女星（しょくじょせい）の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついたといわれています。昔は、疫病を免れるために、小麦粉を練って紐状にして揚げた索餅（さくべい）という唐菓子を食べる風習があったようですが、そのうちに索餅がそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとされています。笹竹には願い事を書いた短冊を飾ります。



索餅

土用

夏の土用の間にある丑（うし）の日にうなぎを食べる風習がよく知られています。源内が「土用はうなぎの日」と張り紙を店に張り出したことで、うなぎが飛ぶように売れたとされ、夏の土用の丑の日にはうなぎを食べるようになったという説があります。当時、「丑の日に『う』の字が附く物を食べると夏負けしない」という風習があったとされ、瓜・うどん・梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べたようです。



今月の
レシピ

ホットケーキミックスを使ったブルーベリーケーキ



【材料】 6～7個分 170℃ 25～30分
ホットケーキミックス…………… 200g
クリームチーズ…………… 50g
バター…………… 30g
砂糖…………… 40g
卵…………… 1個
牛乳…………… 100cc
ブルーベリージャム…………… 大さじ3

【準備】

- *クリームチーズ、バターは常温に出しておく
- *オーブンを170℃に温めておく。

【作り方】

- ①バターとクリームチーズを泡立て器でクリーム状に混ぜ、砂糖を3回に分けて加えよく混ぜる。
- ②卵を少しずつ加え、よく混ぜ、さらに牛乳を少しずつ加える。
- ③ホットケーキミックスを2、3回に分けて加え、切るようによく混ぜる。
- ④ブルーベリージャムを加え、ジャムのかたまりが残るように、ざっくりと混ぜる。ケーキ型に6分目ほど入れる。
- ⑤170℃のオーブンで、25～30分焼く。

参考：国立健康・栄養研究所ホームページ、「栄養成分の事典」新星出版社、「からだにうれしいフルーツの便利帳」高橋書店