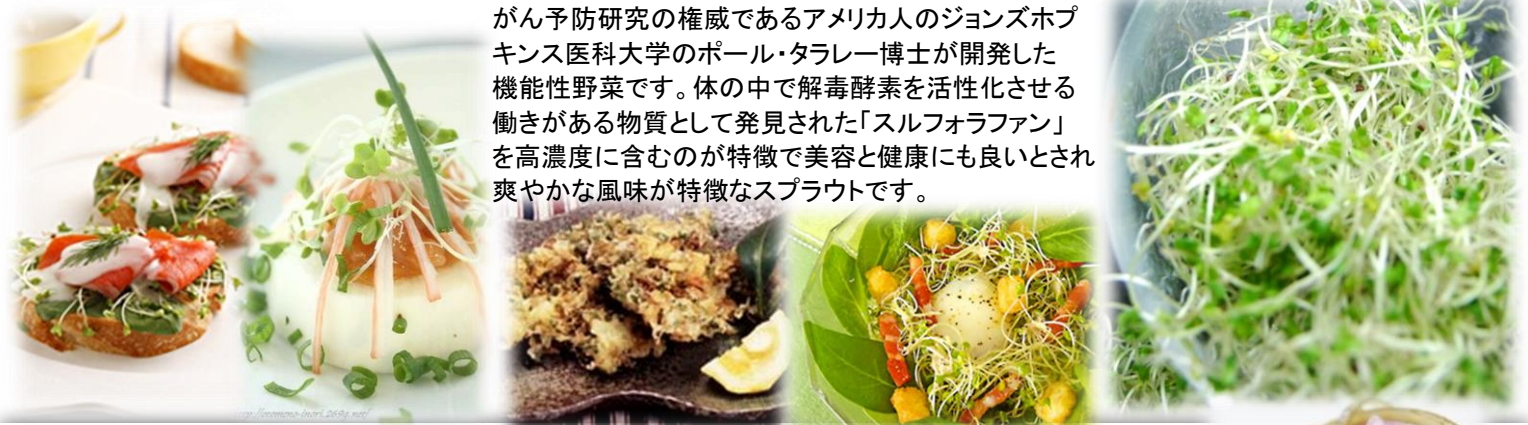


機能性野菜は 現代人の味方!

機能性野菜:近年の品種改良により栄養価を高めた野菜。アンチエイジングをはじめとして、病気にかかるリスクを下げる機能性成分含む野菜を機能性野菜としていることが多いようで、健康や美容の視点から注目されています。

ブロッコリースーパースプラウト (村上農園)

がん予防研究の権威であるアメリカ人のジョンズホプキンス医科大学のポール・タラレー博士が開発した機能性野菜です。体の中で解毒酵素を活性化させる働きがある物質として発見された「スルフォラファン」を高濃度に含むのが特徴で美容と健康にも良いとされ爽やかな風味が特徴なスプラウトです。



紅しぐれ大根(群馬県)

大学で研究の上作られた新しい大根です。カットしたときの美しいワインレッドの色づき方は、何か魅惑的でもあります。群馬県にある東洋大学植物機能研究センターが健康な生活を送るために安心して常食できる機能性に優れた野菜を健全に栽培して提供するというコンセプトに開発されました。この赤紫は赤ワインにも含まれているポリフェノールの色、老化防止、血液をサラサラに、目の疲れをやしたりする成分として知られています。大根ということで、消化を助けるジアスターゼも含まれ、見た目にも食べても美味しく美しい食材です。



グラパラリーフ(千葉県・アグリナファーム)

メキシコ原産の多肉植物(サボテンの仲間)を食用に栽培しています。数年前ある商社マンが台湾にて現地の人とお酒を飲みながら食したグラパラリーフ。翌日きわめて心地よく目が覚めたことから調べたところ台湾でも血糖値を下げる効果や免疫力を上げる効果、そして女性にはうれしい、美肌美白効果があると期待されて研究されている食材だということで日本でも栽培されるようになりました。台湾ではヒスイ色のきれいなジュースとして知られているほか、最近では日本でも健康に良い面白い食感の食材として徐々に浸透してきています。

