

# 琉球長寿の青汁

## 沖縄の大地の恵みたっぷりの伝統的島野菜の青汁

琉球長寿の青汁は、沖縄の大地の恵みではぐくまれた伝統的島野菜3種類を厳選しブレンドしています。また、個別包装などのパッケージを省き、お求めやすくまじりっけのないピュアな青汁をお楽しみいただけます。



まず長命草の名前で知られているポタンボウフウです。沖縄地方ではサクナともよばれています。ポタンボウフウ＝長命草はその葉がポタンのような形をしているところから名前をつけられました。『1日1株を食べると1日長生きできる』と言われるほど栄養価が高い野草として珍重されてきました。ビタミン、ミネラル、ポリフェノール、食物繊維などマルチな栄養に富んでおり、内臓器官にも良い効果があるといわれています。古来より風邪や咳止めなどの利用もされている非常に貴重な野草です。

次にかずらと呼ばれている甘藷の葉です。沖縄地方ではカンダバーと呼ばれています。南国沖縄の強い日差しの中で育つ為、栄養価の高いことで知られています。戦後の食糧難には芋が育つよりも先に葉を収穫し、貴重な栄養源として食べられていました。味はまったく癖がなくツル状のやわらかい葉をつんで、ジュシー(雑炊)やチャンプル(炒め物)、味噌汁の具として沖縄の家庭料理にたびたび登場します。また、葉をもんででた粘りで髪を洗うと艶々になると传承されています。



最後にヒラミレモンです。この名前だとわかりにくいですが沖縄地方ではシークァーサーとよばれています。沖縄では古くから自生していて、レモンの変わりに果汁を飲み物や料理、醤油などに加えて使用しています。泡盛にも入れることもあります。シークァーサーには豊富なビタミン類に加え、フラボノイドの一種ノビチレンが多く含まれていて、がん抑制効果や血糖値の上昇、高血圧を抑える効果が発表されています。

この厳選した3種類(長命草・カンダバー・シークァーサー)は100%沖縄産の伝統的島野菜です。これをブレンドした『琉球長寿の青汁』は、古来より食べられていた食材のみを使用した琉球地方独特の青汁です。

青汁のイメージである臭みなど無く大変飲みやすくなっています。ぜひこの琉球長寿の青汁で沖縄の大地の恵みを味わってください。

# 製品概要



**名称** 琉球長寿の青汁  
**原材料** 甘藷葉茎末 ポタンボウフウ末  
 シークワーサー果汁末(デキストリン、  
 シークワーサー果汁、加工デンプン)  
**内容量** 105g  
**定価** 3,600円(税抜)  
**諸注意** 高温・高湿・日光などは避けてください。  
 開封後はお早めにお飲み下さい。  
 またチャックを良く閉めてください。

1杯あたりの栄養成分(1杯=3.5gとして)

エネルギー	12.4kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.09g
炭水化物	2.4g
ナトリウム	10.4mg

※小さじ1/2スプーン山盛り1杯で約3.5gです

## 長命草(ポタンボウフウ)・カンダバーの特長

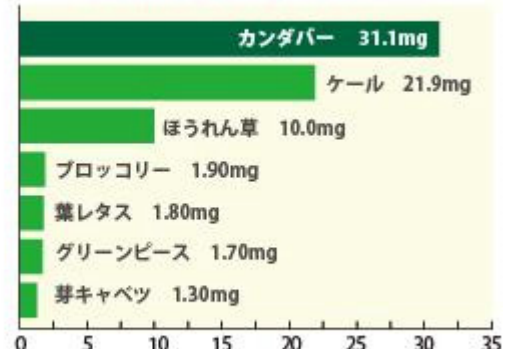
### ホウレンソウの3倍以上のルテインを含有\*

栄養価が高いことで知られる「カンダバー」には、ビタミンA、C、B1、B2、カリウム、食物繊維が豊富で、抗酸化作用や整腸作用があることが知られています。さらに、沖縄の強い紫外線から身を守る為に蓄えたポリフェノールの含量が特長で、特にカロテノイドの一種である「ルテイン」をほうれん草の3倍以上、ケールと同等もしくはそれ以上の含量を誇っています。「ルテイン」は加齢黄斑変性症など眼病予防の分野でいま最も注目を浴びているカロテノイドのひとつです。

強い紫外線は眼の粘膜を傷つける要因となることは一般的に知られていますが、紫外線の強い沖縄地方での眼病発生率は本土と変わらないといわれます。これは「カンダバー」をはじめポリフェノールが豊富な島野菜を伝統的に食していることとの関係も推測されます。

※収穫の時期により若干変動します。

### ルテインを多く含む野菜(100g当り)

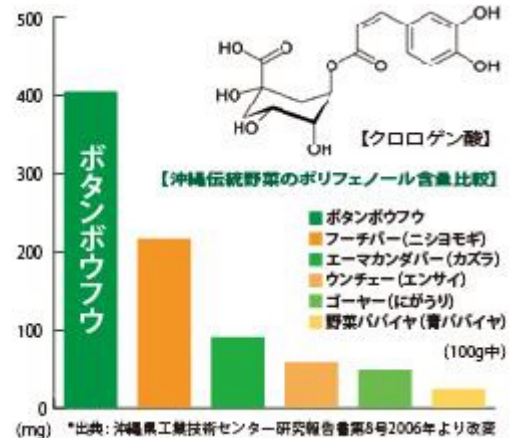


\* 出典: Journal of American Dietetic Association 1993: 284-295

\* カンダバーは(財)日本食品分析センター分析値

### 沖縄伝統野菜に見られる高い抗酸化活性

古来より、沖縄地方の食卓では色の濃い島野菜は欠かせません。栄養価に富む沖縄の伝統野菜は、強い日差しという過酷な中で育つ為、緑色が濃く抗酸化効果の高いポリフェノールが豊富に含まれています。近年、伝統野菜の機能性研究がさかに行われ、中でも「ポタンボウフウ」は、特段にポリフェノール含量が高いことが確認されています。また、ポリフェノールの中でも「クロロゲン酸」が豊富に含まれており、高いLDL抗酸化能があることも確認されています。LDLの酸化は動脈硬化の初発要因となることが知られていますが、沖縄地方では動脈硬化に起因する虚血性心疾患の死亡率が少ない地域であったことから、これらの伝統的な野菜が自然に食生活に取りこまれている点が、沖縄の長寿の要因となってきたと推測されます。



株式会社オンロード

〒370-0036 群馬県高崎市南大類町1358-5

TEL:027-350-1735 FAX:027-350-1435

<http://www.onroad.co.jp/>

担当代理店