

ナツハゼ

高さ：1～3m

ナツハゼは「日本のブルーベリー」「山の黒真珠」とも呼ばれています。全国各地の里山に自生しています。山火事や崖崩れ等によって荒廃した場所に一番早く生殖します。

好む場所

花こう岩や養分の少ない土地

おすすめ利用方法

◎ジャム ◎果実酒

効用

アントシアニン

ナツハゼには、他のベリー類に比べて

4倍～6倍 含まれていると言われています！

「見る」働きをつかさどるロドプシンという物質を再合成を促します。

ビタミンCと一緒に摂ることで抗酸化作用が約5倍にアップすると言われています。

♥眼病予防の効果

♥メタボの予防

♥眼精疲労の回復

♥花粉症の予防



ナツハゼはアントシアニンが多く含まれています。

品目	抗酸化作用値
ナツハゼ	180
ブルーベリー	46.69
皮付きリンゴ	30.49

ナツハゼの分析：日本食品分析センター（2010）より引用

あわらの自然を愛する会

〒910-4277 福井県あわら市波松 28-64

TEL 0776-79-0401 FAX 0776-79-0402 mobile 090-3292-6733

