

こんにちわ!! ガンピーです♡ ガンピー ブルーベリー農園のブルーベリーは
 今年も元気にと報告受けたいです。ただ手入れは細心の注意を払っているのですが
 自然相手なので「害虫の被害」「鳥が食べちゃう」「雨が続くと水臭い」とか逆に
 「甘くて瑞々しいわ〜お日様に感謝」なんてこともあそう。とにかく明日が分からない
 状況下での作業ですが、それも楽しんでいよう園長たちはと、これも頼もしいです。
 朝採るブルーベリーが売り場に並ぶこともありまうので見つけたらお買物くださいね!
 毎年ブルーベリー狩りも開園してありますので機会がありましたらぜひ...。
 と、言うことで今回は「ブルーベリー」についてお話していきます。

「ブルーベリーってこんなにもすごいのか!」

ブルーベリーの効能

① 視覚機能の働きを助ける

ブルーベリーが目に良いと言われるのは
 ポリフェノール成分である「アントシアニン」が含ま
 れているから。疲れや加齢による起こる
 衰えは、継続的にアントシアニンをとり、目の
 健康をサポートする必要があります。

③ 腸内環境を整える

ブルーベリーの皮に含まれる食物繊維は
 大腸へ到達して善玉菌のエサとなります。
 よって腸内環境を整える働きが期待できまう。
 また、善玉菌を活性化させ、便をかため
 して腸の働きを活性化し便秘を促しまう。
 ブルーベリーは皮まで食べると、大腸まで
 腸内での効率的な働きが期待できまう。

ブルーベリーはツツジ科スズキ属

シブキカス節に分類される。低木果樹
 およびその果実、種核、生食、加工に

② 血流をスムーズにする

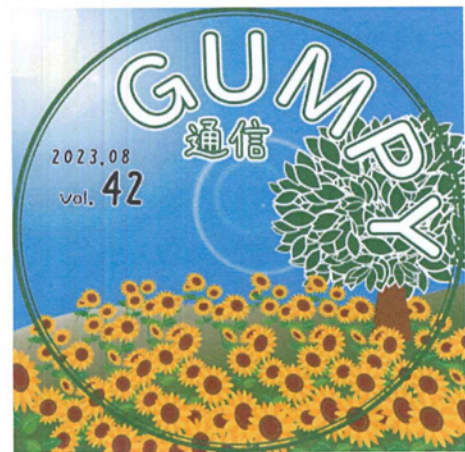
高血圧が改善する。血液がさらさらには
 なり血流をスムーズにする働きが期待
 できまう。アントシアニンは抗酸化作
 用の高いポリフェノールのため、日常的に
 取り入れる事で体の健康のバランスを助ける。

④ 疲れや女性特有のトラブルを和らげる

ブルーベリーには鉄や亜鉛が含まれまう。
 鉄分不足は疲れや貧血のもととなり、
 亜鉛不足は皮膚や髪トラブルや免疫力
 低下に関与まう。PMS(月経前症候群)
 がある方は、鉄や亜鉛を摂ることで
 月経による貧血や、女性ホルモンバランスを
 改善する効果が期待できまう。

あとかき

ガンピーのブルーベリーは園長が丁寧に収穫してきた物を
 担当がキレイに掃除してそのまま販売したり、シムに加工して
 販売まう。又、生産者さんにお礼、スイーツに
 変身することもありまう。どれもとても美味しいです。
 ブルーベリーを育てるのは簡単ではありません。年中作業が
 発生する。冬は雪でつぶされたり、春には枝
 の剪定。突如雨が来たら間引き...。他にも私たちが現場
 できるほどの作業は、そんなにないです。そんな愛情
 たっぷり受けたブルーベリーは美味しいに決まらまう。ぜひ
 ご賞味ください。ブルーベリーだけに限らず、たこととはなく
 全ての生産者さんのお苦勞が報われるように...



豊岡市日高町岡分寺228-1

ガンピー 穀物倉庫

0796(4)5195

店長確認EP

