



2018年4月2日

## Wild Blueberry Press Release

北米ワイルドブルーベリー協会アメリカオフィスからニュースが届きました。

アメリカの全国放送 TV 番組 Today Show で「長生きするために食べるべき3つの食材」のひとつとしてワイルドブルーベリーがとりあげられたそうです。

スウェーデンのライ麦、キプロスのオリーブとオリーブオイルと共に、北米産のワイルドブルーベリーが紹介され、ワイルドブルーベリーのもつ抗酸化作用が栽培種のブルーベリーに比べて2倍高いことも説明されたようです。

この20年でワイルドブルーベリーの研究は多岐に渡り、心臓疾患、癌、糖尿病のリスクを軽減し、子供や若者の記憶力や気分の向上を助け、アルツハイマー予防にも有効とされています。

また、さらにニュースの中ではおもしろいことを伝えています。

アメリカ、サウスダコタ大学の研究によると、ブルーベリーを冷凍することで抗酸化作用のひとつであるアントシアニンの濃度が増すということがわかったそうです。

凍らせる過程でブルーベリーの成分構造が変化し、より有効に体に作用するとか！！

アントシアニンがなぜ、さまざまな病気の予防に役立つのかはまだまだ解明に時間がかかるようですが、おいしく食べて体にいいのは嬉しいですね。

冷凍ワイルドブルーベリーは150gでわずか80カロリーほどと低カロリーであるほか、同量の栽培種ブルーベリーと比較すると繊維質は6gで72%高く、マンガンは4mgで実に栽培種の8倍も多く含んでいるといえます。

冷凍であればスーパーやネットなどで手に入りますし、ヨーグルトやサラダ、シリアルをはじめ、お料理のソースやお菓子などに使ったりといろいろ楽しめます。

冷凍のワイルドブルーベリーを是非、冷凍庫にストックしてみたいかですか？

英語の情報は下記からご覧いただけます。

<http://click.mailsender05.com/m/1541/m/1858333/>

---

北米ワイルドブルーベリー協会 日本事務局 (プロマーコンサルティング内)

TEL 03-6222-0004 EMAIL [info@wildblueberry.jp](mailto:info@wildblueberry.jp)

WEB <http://www.wildblueberry.jp>