

サボテンまめちしき

No. 2

サボテンは健康食品

食用しょくように利用りようされるウチワサボテンには、食たべると体からだに良よい働はたらきをするさまざまえいようそな栄養素ふくが含まれていとくます。特に、食しょく物もつ繊せん維いやカルシウムおおが多ふくく含まれていて、レタスえいようめんよりも栄養面でで優すぐれているといわれれています。

サボテンを食たべることで、次つぎのような効果こうかが期きたい待たいできます。

★おなかちようしの調子ととのを整ととのえる

★血糖値けつとうちを下さげる

★コレステロール値ちを下さげる

★肥満ひまんを防ふせぐ

★ウイルスはたらの働おさきを抑おさえる

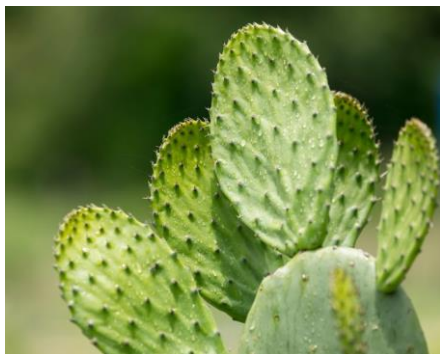
出典：堀部 貴紀「食用ウチワサボテンの栄養特性と生理作用」2019年



Pick Up! サボテン

和名 大型宝剣（おおがたほうけん）

学名 *Opuntia ficus-indica*



ウチワサボテンの仲間なかまで、丸まるみを帯おびた平ひらたい茎くきが特とく徴ちようのサボテンです。食しょく用りようにも利用りようされており、初しよ夏かから秋あきにかけて新あたしい茎くきを伸のばします。『あいのうかすがい農のうパうーク春日井』の農さいばい場ばで栽み培きしていらますので、ぜひ見みにき来きてきださい。