

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜です。

栄養素	100g当りの量	1日栄養所要量に対する割合(%)
カルシウム	170mg	24%
カリウム	500mg	25%
カロチン	3100 μ g	43%
ビタミンC	39mg	39%
食物繊維	1.9g	8%
鉄	2.8mg	28%

小松菜は、生で食べても安全です。サラダやジュースでどうぞ・・・

小松菜の高い栄養素をそのまま摂るために、サラダやジュースが最適です。
でも、小松菜は、加熱調理してから食べています・・・ **生で食べても安全なの？**

そこで、生で長期的に摂取した場合の健康に与える影響をマウスを用いて調べて見ました。
その結果、**まったく健康に対する問題はありませんでした。**

江戸川産小松菜は、サラダやジュースでも安心して、おいしく召し上がれます。

東奥日報

2009年(平成21年)3月14日 土曜日 (2)

東奥日報 2009年(平成21年)3月14日 土曜日 (2)

あおもり NOW

【首都圏発】
江戸川産小松菜が、青森県産リンゴと組み合わせ、ジュースが話題。市販への道のりは長い。江戸川産の小松菜は、青森県産のリンゴと組み合わせ、ジュースが話題。市販への道のりは長い。江戸川産の小松菜は、青森県産のリンゴと組み合わせ、ジュースが話題。市販への道のりは長い。

小松菜+青森リンゴ=ジュース
江戸川区と弘大が共同研究

「農家「人気商品に」」

収穫したばかりの小松菜「ひとみ」を手に笑みを浮かべる石川さん夫妻。妻は東京都江戸川区のほ場

健康ジュースの試作予備試験(1)



小松菜 × リンゴ 組み合わせは・・・?

家庭用ジューサーを用いて、小松菜(1)×リンゴ(1.5)のジュースを作成→試飲

リンゴ	紅玉	ジョナゴールド	陸奥	王林	ふじ
小松菜	×	×	◎	○	◎
ひとみ	×	×	◎	○	◎
なかまち	○	○	○	×	○
きよすみ	×	◎	○	◎	◎

総合評価:「×」=やや悪い, 「○」=ふつう, 「◎」=やや良い

えどがわ小松菜 & 青森リンゴ



健康青汁・健康ジュースの試作試験



- I. 繊維質たっぷり 小松菜まるごと飲料・・・健康青汁
- II. 小松菜 あっさりさっぱり 飲料 ……健康ジュース

健康ジュースの試作予備試験(2)



小松菜 × リンゴ 混合比は・・・?

家庭用ジューサーにて各混合比の小松菜「ひとみ」×リンゴ「ふじ」ジュースを作成→試飲

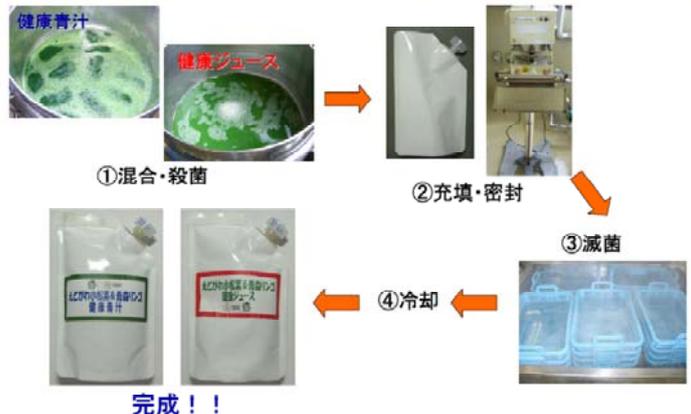
ふじ	1	2	3	4	5
ひとみ	1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5
Brix%	9.0	11.0	11.5	11.3	11.3
pH	4.43	4.31	4.15	4.01	4.06
総合評価値	0.40	1.40	1.80	1.60	1.10

評点:「0」=ふつう, 「+1」=やや良い, 「+2」=良い 「ふじ」だけでは甘すぎる・・・

えどがわ小松菜 & 青森リンゴ 健康青汁・ジュース



工程(3): 混合～完成



この研究は、江戸川区農業経営者クラブ、江戸川花卉園芸組合、江戸川区役所および弘前大学による「平成20年度 えどがわ農業産学公プロジェクト」で行ったものです。