

なんの花かな？



答え:ブルーベリー



ブルーベリー

ヒント 1	夏にとれる甘酸っぱい果物です。
ヒント 2	紫色の小さな果物です。
ヒント 3	視力向上などの効果があるといわれています。
主な生産地	長野県、東京都、茨城県
旬	6月～8月
特徴	ブルーベリーは北アメリカ原産の落葉低木果樹の総称で、古くはアメリカの原住民の人々が発見し、食料や薬として古くから病気の予防、健康の回復に使われていた。 そして日本に入ってきたのは1951年頃で、栽培が本格的に始まったのは25年後の1976年頃だといわれている。
代表的な料理・食べ方	生食のほか、ジャム、フルーツソースなど
栄養・効能	ブルーベリーなどに含まれる色素「アントシアニン」は、目の疲労をやわらげ視力低下を防ぐとともに、視力を向上させる力がある。また、アントシアニンはポリフェノールの一種で、ガンや様々な生活習慣病の原因にもなっている活性酸素を抑制する効果がある。