

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン78〉

トコトン 求める。



福岡県 JAふくおか八女管内

〈訪問者〉開発部部長 藤澤賢司

『不老不死の果実
とよみつひめ』

いちじくには身体に嬉しい栄養がたくさん入っています。特に「博多とよみつひめ」は、一般的ないちじくに比べ糖度が2度ほど高い16〜18度です。イチゴと比較しても甘さが味わえる高糖度いちじくです。また、古代ローマでは「不老不死の果物」と呼ばれ、トルコでは「聖なる果実」として重宝されています。そんないちじくには、食物繊維やポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。



女性に嬉しいプレミア果実

便秘解消に効果的な食物繊維が豊富！

いちじくには、食物繊維の一種であるペクチンが豊富です。コレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑える作用や、腸の乳酸菌を増やし便秘の解消を促す効果があります。成人病が気になる現代人にぴったりの果物といえます。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも含み、強い抗酸化作用でアンチエイジングや美肌効果、また目の網膜に働きかけて眼精疲労を改善する効果があり、まさに忙しい女性の強い味方となります。

消化促進する酵素あり！

イチジクにはフィシンと呼ばれる酵素も含まれています。フィシンにはタンパク質を分解する作用があり、肉などと一緒に食べるとタンパク質の分解を進め、消化を助ける働きがあります。このことからフィシンは胃の負担を減らし、胃の健康を維持する成分として知られています。フィシンの他にもイチジクにはアミラーゼやリパーゼといった消化酵素も含んでおり、糖質や脂質の分解・消化を助ける働きもあります。



様々な効果効能が期待できる「とよみつひめ」の粉末品が発売されています。スムージーやチュアブル品など女性に人気のアイテムの差別化に是非ご利用下さい。



↑いちじく研究会 副会長 馬場孝義さん。こまめな栽培管理を行い、色付きを確認しながら、とよみつひめを収穫します。手の平サイズの大きさと果肉がぎっしり詰まっています。



