



今回のテーマ『ブルーベリー』

ブルーベリーはツツジ科のスノキ属の小果樹で、その果実が濃い青紫色に熟すことからブルーベリーと呼ばれています。小さな粒の中に甘酸っぱさが詰まっており、ケーキやジャムなどの材料としても人気のある果実です。

ブルーベリーの栄養と効能



◆アントシアニン

ポリフェノールの一種で、眼機能改善作用があるとされており、目の正常な働きをサポートしてくれます。

さらに、強い抗酸化作用もあり、ガンや老化などの予防に効果があるとされています。

◆亜鉛

骨や皮膚、肝臓、膵臓、前立腺など多くの部分に存在しています。遺伝子情報の伝達やたんぱく質の合成など重要な働きをしてくれます。

◆マンガン



骨の形成や新陳代謝、活性酸素除去などの働きをしてくれます。

選び方のコツ



- ・粒がふっくらとして果皮に張りがある
- ・表面に白い粉(ブルーム)が付いている
- ・軸の付け根まで濃い青紫色をしている

★ブルームは水分の蒸発を防ぐ働きがあります！

保存方法

<冷蔵保存の場合>

乾燥を防ぐために密封できるパックや袋に入れて保存しましょう。



保存の目安：**1週間以内**

<冷凍保存の場合>

冷凍する前に水で洗って綺麗にし、しっかりと水気を拭き取り、冷凍用保存袋へ入れて保存しましょう。

保存の目安：**6カ月以内**



ブルーベリーマフィン



【材料(8個分)】

- 卵…1個
- 砂糖…50g
- ★ サラダ油…50g
- 牛乳…100ml
- ブルーベリー(生or冷凍) …100~120g
- ホットケーキミックス …200g

【作り方】

- ①オーブンを180度に余熱する。卵、砂糖をボールに入れ、卵の白身と黄身がしっかり混ざるまでよく混ぜる。
- ②★を入れて混ぜる。(ブルーベリーは少しつぶれた方が風味が増します)
- ③ホットケーキミックスを入れてざっくり混ぜ、粉っぽさがなくなったら止める。
- ④カップに生地を入れ、お好みでブルーベリーをトッピングする。180度で20分焼いて完成。

冷蔵庫で一晩寝かすとしっとりして美味しさ倍増！

※マフィンの型はベーキングカップ9号を使用したものです。

ブルーベリースムージー



【材料(2人分)】

- ブルーベリー(冷凍) …100g
- ★ プレーンヨーグルト …200g
- 牛乳…50ml
- 砂糖…50g
- ブルーベリージャム …お好みで

(下準備)

ブルーベリーは凍らせておく。

【作り方】

- ①ミキサーに凍らせたブルーベリーと★を入れて、滑らかになるまで攪拌する。
- ②グラスに注いで、お好みでブルーベリージャムを加えて完成。

砂糖の代わりにはちみつを使っても◎



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：太田

