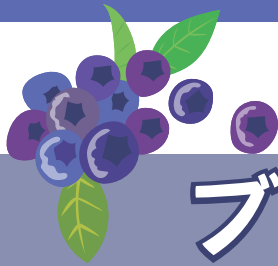


# 地熱の家 どっとこむ

地熱の家 埼玉体感ハウス  
株式会社ムサシノ建設  
〒362-0032 埼玉県上尾市日の出 3-3-20  
TEL:048-772-7123 FAX:048-772-2123



これからの時期に旬を迎えるブルーベリー。サプリメントが出ているほど目に良い食品として有名ですが、実は他にも嬉しい効能があるんです！今回はそんなブルーベリーについてまとめました！

## ブルーベリーの世界



### ブルーベリーの効果・効能

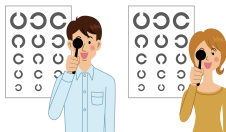
#### ●健康成分 アントシアニン●

ブルーベリーには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。この成分がヒトの身体にもたらす効果をご紹介します。

#### 効果その① 目の活力になる！

目の網膜視細胞で光を伝達するロドプシンの再合成を促進する働きがあるため、目の疲労をやわらげ視力低下を防ぎます。

因みにロドプシンは光で分解されるので、効果の持続には、毎日アントシアニンを摂取しなければなりません。



#### 効果その② 癌などの病気を防ぐ！

アントシアニンはポリフェノールの一種なので、癌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ります。

#### 効果その③ 骨粗しょう症を防ぐ！

骨粗しょう症の予防効果があることが、新飯田俊平・国立長寿医療研究センター室長のマウスを使った実験でわかりました。

### 保存できる！ブルーベリーソース



#### 【材料】

- ・ブルーベリー
- ・砂糖（グラニュー糖）  
→ブルーベリーに対し、4～6割程度

#### 【作り方】

- ① 洗ったブルーベリーと砂糖を鍋に入れて弱火で煮る。
- ② 灰汁をとりながら、焦げないように 15 分ほど煮詰める。

#### 【保存方法】

粗熱がとれたら、煮沸した清潔なビンやタッパーなどに入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

#### 【保存期間】

煮沸したビンなどに密閉保存した場合、保存期間の目安は約半年とされています。  
※砂糖の量などで保存期間は変わります。

#### 【ソースの美味しい食べ方例】

- ・ごろごろブルーベリーソースとバナナのフレンチトースト
- ・クレームダンジュ
- ・ゆず香るレアチーズ
- ・ポークソテー

来月はソースを使った必見レシピをご紹介します！

参照：<https://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fruit/Brueberry.htm> <https://macaro-ni.jp/46419?page=2>

## ★ムサシノ建設からお知らせ★

### 建築条件なし売地情報！

久喜市菖蒲町菖蒲の閑静な住宅街に建築条件なしの売地をただいま販売中！  
弊社で建築していただく場合の参考プランもご用意しております。  
詳細は弊社 HP の不動産情報または（株）ムサシノ建設まで！

