

丸森  
特産

健康が気になる方におすす

こちらは見本です

## ヤーコンはこんな野菜です。

丸森特産ヤーコンプロジェクトの会員が使用できるチラシです

① 南米大陸のアンデス高地原産のキク科の多年生草本(根菜)です。

② 成長すると150センチ以上になり、ひまわりに似た大きな葉と茎をたくわえ、地中には、さつまいもに似た塊根を、1株当たり1~6キロ形成し、これが食用になります。

③ 作物の中では飛び抜けて多くの、天然のフラクトオリゴ糖を、効果的に摂取できる野菜です。

④ 不溶性食物繊維を多く含んでいるため、整腸作用があると言われています。



⑤ 低カロリーの健康野菜で、ポリフェノールを多く含み、カルシウム、マグネシウム、ビタミンもバランス良く含んでいるので、現代の食生活に有用な野菜です。

①大腸がんの予防効果が期待されます。  
②ダイエット効果があると言われています。  
③ポリフェノールは、体をサビさせる活性酸素を除去する抗酸化作用が強いと言われています。血管を健康にするので、アンチエイジング効果も期待されます。

⑥ 食感は、梨のようにシャリシャリしていて、ほのかな甘みが魅力で、クセがなく、どんな料理にも、幅広く使える健康野菜です。そのままサラダにしたり、漬物や天ぷら、またきんぴらなどに最適です。