

アピオスって何！



栄養豊富なスーパーフード

アピオスは北米原産のマメ科の野菜。ヤーコン、キクイモと並ぶ**世界三大健康野菜**です。

滋養強壮効果が強く、アメリカではインディアンが戦闘食にしていたといわれています。

アピオスってどんな野菜？

北アメリカ原産のマメ科の植物です。地中にできる芋を食べます。夏にはキレイな花が咲き、花も天ぷらなどで食べるととても美味しく、花を乾燥させてお茶としても飲まれています。

アピオスってどんな味？

初めて食べたのに、懐かしい味！ 一度食べたら忘れられない味！

栗のようなナッツのような味と表現する人や、サツマイモのようにホクホクとしていて、甘くて不思議な味のする健康野菜と表現するなど、一度食べた人のリピーターが多く、“アピオスファン”がどんどん増えています。

アピオスの主な栄養素

大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンが減っていくことで起こる更年期障害の改善や骨粗鬆症の改善効果があり、女性ホルモンのバランスを整えます。

カルシウム

骨や歯の主成分のリン酸化カルシウムの材料で、体内の筋肉や臓器の収縮に関わるミネラルです。

リン

リンはカルシウムと結合し、骨と歯の材料になります。そのため、カルシウムとセットで摂ることが大切です。また、細胞の遺伝子情報の核酸に不可欠なミネラルです。

鉄分

血液の元となる赤血球を増やします。



可愛すぎるね、アピオスの花