



あいこまち
とげなしナス 藍小町

とげなしナスで
どんどんとれちゃう藍小町

ナスには紫色である理由ともなっているアントシアニン系の色素ナスニンが多く含まれています。ナスニンはポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用を持っており、血栓ができるのを防いだり、コレステロールを下げたり、目の疲労を改善する効果があります。

※期待される効能については、各種研究論文で報告されたものを紹介しておりますが効果を保証するものではありません。

収穫の
ワンポイント

・光が不足していると、皮の紫色の発色不良となるので、込み合っている葉を取り除いて実に光を当てましょう。ナスは高温を好みますので、早く植えないことがポイントです。また、乾燥には弱いので、水切れには注意が必要です。

