

ボタンボウフウ 沖縄県産100%

沖縄の大地の恵み たっぷりの 伝統的島野菜

「ボタンボウフウ」は沖縄諸島に多く分布するセリ科に属する多年草です。沖縄本島の方言では「サクナ」と呼ばれ、伝統的な島野菜として親しまれています。また、別名を「チョーミーグサ」、「長命草」ともいい、こちらの名前は広く一般に知られています。

この名前の由来は、「1株食べると1日長生きできる」とされた所からきており、煎じて風邪薬や咳止めなどの用途にも使われていました。

元々は海岸の断崖や珊瑚の石灰岩でできた岩場などの厳しい環境で自生していた生命力溢れる野草ですが、近年沖縄本島内でも栽培が始まり、健康食材として安定供給されはじめています。

沖縄県農林水産部では、沖縄の伝統的農産物をデータベース化(28種類)し、長寿沖縄の島野菜の成分やレシピなどが公開されており、「ボタンボウフウ」もその1つとして掲載されています。マリンバイオがご紹介する「ボタンボウフウ」は、カロテン類を始め、ビタミンC、カルシウムなど沖縄の大地の恵みをたっぷりと蓄えた栄養豊富な素材です。青汁、健康食品などの原料としてご活用ください。



製品規格

外観性状	特有の緑色の粉末
水分	10%以下

衛生規格

一般細菌数	5,000個/g以下
大腸菌群	陰性

栄養成分(100g当り)*参考値

エネルギー	296kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.4g
炭水化物	74.6g
水分	1.1g
灰分	10.2g
ナトリウム	313mg

原材料表示例：ボタンボウフウ末

アレルギー表示：無

遺伝子組み換え：対象外

包装：10kg



青汁用途にお勧め。
沖縄の伝統的な緑黄色野菜
としての訴求が可能。
製品OEM受託いたします。



沖縄事業所:原材料
長野事業所:包装

【販売元】

マリンバイオ株式会社

〒101-0046 東京都千代田区神田多町2-7
TEL:03-3252-6351 FAX:03-3252-6355

オフィシャルサイト

<http://www.marine-bio.co.jp>

沖縄県産100% 緑色の栄養素がたっぷり詰まった 長寿の島野菜

ボタンボウフウ

「琉球の恵み」訴求効果抜群の健康素材



おきなわ伝統的農産物データベース収載の島野菜

- ①戦前から食されている
- ②郷土料理に利用されている
- ③沖縄の気候・風土に適合している

〈健康長寿県として注目される沖縄において戦前から導入され、伝統的に食されてきた地域固有の野菜〉として沖縄県農林水産部において定義された農産物を収載しています。現在28種類の沖縄特有の農産物が収載されています。沖縄県内では、これら伝統的農産物は「島野菜(シマヤサイ)」として地元の人々に特に親しまれています。

沖縄方言名：サクナ
和名：ボタンボウフウ
別名：長命草、チョーメイグサ
農産物区分：野菜(葉茎菜類)
科名：セリ科の常緑多年草
主な産地：与那国島、八重瀬町など



写真：「おきなわ伝統的農産物データベース」より

栄養豊富な琉球の素材として

「ボタンボウフウ」は、その葉がボタンのような形をしているところからつけられた和名で、沖縄本島では「サクナ」、八重山地方では「長命草」とも呼ばれ、「1日1株を食べると1日長生きできる」と言われるほど栄養価が高い野草として珍重されてきました。ビタミン、ミネラル、ポリフェノール、食物繊維などマルチな栄養に富んでおり、内臓器官にも良い効果があるとも言われています。地元沖縄では和え物や天ぷら、食中毒予防に刺身のツマとして添えられたりもしています。伝統的には、風邪や咳止めなどの利用があり、最近ではそばやお菓子など幅広い加工食品へも使われています。マルチな栄養に富む「ボタンボウフウ」を使用したサプリメントや青汁へご利用ください。

レチノール	不検出	ビタミンC	47mg	葉酸	0.14mg	リン	85.7mg	水分	84.6g
βカロテン当量	2,540 μg	ビタミンD	不検出	パントテン酸	0.20mg	鉄	1.91mg	たんぱく質	1.7g
α-カロテン	20 μg	ビタミンE(α+β)	1.7mg	ナイアシン	0.84mg	カルシウム	341mg	脂質	1.0g
βカロテン	2,530 μg	αトコフェロール	1.7mg	食物繊維(水溶性)	1.3g	カリウム	624mg	灰分	2.2g
クリプトキサンチン	—	βトコフェロール	不検出	食物繊維(不溶性)	5.8g	マグネシウム	24.7mg	炭水化物	10.5g
レチノール当量	423 μg	γトコフェロール	不検出	食物繊維(測定)	7.1g	銅	0.11mg	エネルギー	58kcal
ビタミンB1	0.07mg	δトコフェロール	不検出	飽和脂肪酸	0.11g	亜鉛	0.53mg	食塩相当量	50.8mg
ビタミンB2	0.13mg	ビタミンK	194 μg	一価不飽和脂肪酸	0.04g	マンガン	0.20mg	ナトリウム	20.0mg
ビタミンB6	0.12mg	フィコキニン	194 μg	多価不飽和脂肪酸	0.20g				
ビタミンB12	検出せず	メナキノン4	不検出	コレステロール	不検出				

【栄養成分(100g当り) *生葉の参考分析値】
*2003年(財)日本食品分析センター「おきなわ伝統的農産物データベース」より

沖縄伝統野菜に見られる高い抗酸化活性

古来より、沖縄地方の食卓では色の濃い島野菜は欠かせません。栄養価に富む沖縄の伝統野菜は、強い日差しという過酷な中で育つ為、緑色が濃い抗酸化効果の高いポリフェノールが豊富に含まれています。近年、伝統野菜の機能性研究がさかんに行われ、中でも「ボタンボウフウ」は、特段にポリフェノール含量が高いことが確認されています。また、ポリフェノールの中でも「クロロゲン酸」が豊富に含まれており、高いLDL抗酸化能があることも確認されています。LDLの酸化は動脈硬化の初発要因となることが知られていますが、沖縄地方では動脈硬化に起因する虚血性心疾患の死亡率が少なかった地域であったことから、これらの伝統的な野菜が自然に食生活に取り込まれている点が、沖縄の長寿の要因となってきたと推測されます。

