

# カンダバー 沖縄産100%

## 沖縄の大地の恵み たっぷりの 伝統的島野菜

「カンダバー」とは食用甘藷の葉(カズラ)を指す沖縄地方の方言で、沖縄で常食とされている一般的な葉野菜です。

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を公開しています。

中でも「カンダバー」は、抜群に栄養価が高いことで知られており、戦後の食糧難の時代には貴重な栄養源として重宝されてきました。現代でも家庭料理には頻繁に登場し、カンダバージュシー(雑炊)、チャンブルー(炒め物)や味噌汁の具として食べられています。

南国沖縄の強い日差しの中でたくましく育つ「カンダバー」は、ビタミン類やポリフェノール類を豊富に含み、中でもカロテノイドの一種であり眼病予防効果の高い「ルテイン」を豊富に含むことが発見されています。また近年では、さらに食味改良や病害にも強い品種「ちゅらまる」が開発され、栄養価も高く年間を通じて収量も安定しています。「カンダバー」は、ケールや大麦若葉に次ぐ新しい青汁素材として期待されています。



ハート形の葉を持つのが特徴

### 製品規格

外觀性状	淡い緑色乃至濃い緑色の粉末
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	349kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	4.1g
炭水化物	55.8g
水分	6.8g
灰分	11.2g
ナトリウム	460mg

原材料表示例：甘藷葉茎末、かずら末

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>



# 沖縄産100%・ビタミン・ミネラル・ポリフェノール含有の 緑黄色野菜末

ちゅらまる甘藷葉粉末

## カンダバー

琉球の恵みがたっぷり詰まった新・青汁素材



### 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：カンダバー  
和名：かずら  
別名：ヤサイカズラ  
農産物区分：野菜(葉茎菜類)  
科名：ヒルガオ科のツル性多年草  
主な産地：八重瀬町、豊見城市など



収穫前のカンダバー畑

### 栄養豊富な琉球青汁の素材として

「カンダバー」とは、沖縄地方の方言で「かずら(甘藷の葉)」を指す言葉です。南国沖縄の強い日差しの中で育つ為、栄養価の高いことで知られており、戦後の食糧難には芋が育つよりも先に葉を収穫し、貴重な栄養源として食べられていました。味にはまったく癖がなくツル状の柔らかい葉を摘んで、ジュシー(雑炊)やチャンプル(炒め物)、味噌汁の具として沖縄の家庭料理に登場します。また、葉をもんで出た粘りで髪を洗うと艶々になると伝承されています。

マリンバイオがご紹介する「カンダバー」は、「ちゅらまる」という九州沖縄農業研究センターが開発した新品種の「カンダバー」で、栄養価が高く、収量も安定的な新品種です。産官学共同などにより、栄養価や機能性研究が積極的に進められています。

レチノール	不検出	ビタミンC	8mg	葉酸	77μg	リン	28.9mg	水分	92.7g
βカロテン当量	3,179μg	ビタミンD	不検出	パントテン酸	0.25mg	鉄	0.7mg	たんぱく質	2.2g
α-カロテン	116μg	ビタミンE(αトコフェロール)	1.6mg	ナイアシン	0.9mg	カルシウム	103mg	脂質	0.5g
βカロテン	3,117μg	αトコフェロール	1.6mg	食物繊維(水溶性)	0.5g	カリウム	546mg	灰分	1.3g
クリプトキサンチン	—	βトコフェロール	0.0mg	食物繊維(不溶性)	3.0g	マグネシウム	20.7mg	炭水化物	3.4g
レチノール当量	530μg	γトコフェロール	0.1mg	食物繊維(総量)	—	銅	0.1mg	エネルギー	27kcal
ビタミンB1	0.08mg	δトコフェロール	不検出	飽和脂肪酸	0.06g	亜鉛	0.1mg	食物繊維	—
ビタミンB2	0.18mg	ビタミンK	454.5μg	一価不飽和脂肪酸	0.01g	マンガン	0.2mg	ナトリウム	3.2mg
ビタミンB6	0.13mg	フィロキノン	454.5μg	多価不飽和脂肪酸	0.12g				
ビタミンB12	0.0μg	メナキノン4	不検出	コレステロール	0.1mg				

【栄養成分(100g当り) \*生葉の参考分析例】  
\*2005年(第1)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)

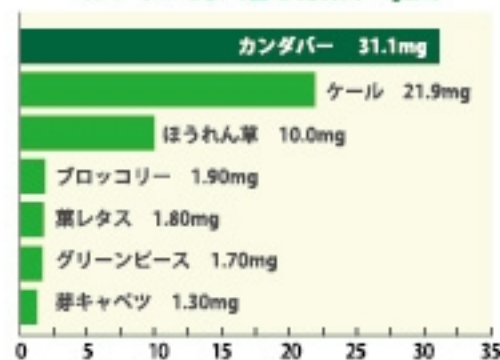
### ハウレンソウの3倍以上のルテインを含有<sup>※</sup>

栄養価が高いことで知られる「カンダバー」には、ビタミンA、C、B1、B2、カリウム、食物繊維が豊富で、抗酸化作用や整腸作用があることが知られています。さらに、沖縄の強い紫外線から身を守る為に蓄えたポリフェノールの含量が特長的で、特にカロテノイドの一種である「ルテイン」をほうれん草の3倍以上、ケールと同等もしくはそれ以上の含量を誇っています。「ルテイン」は加齢黄斑変性症など眼病予防の分野でいま最も注目を浴びているカロテノイドのひとつです。

強い紫外線は眼の粘膜を傷つける要因となることは一般的に知られていますが、紫外線の強い沖縄地方での眼病発生率は本土と変わらないといわれます。これは「カンダバー」をはじめポリフェノールが豊富な島野菜を伝統的に食していることとの関係も推測されます。

※収穫の時期により若干変動します。

### ルテインを多く含む野菜(100g当り)



\*出典: Journal of American Dietetic Association 1993: 284-295  
\*カンダバー(粉末品)は(財)日本食品分析センター分析値