



OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE



ご紹介します オレゴン産ブルーベリー

品質、鮮度、風味、そして甘さ！

オレゴン産のブルーベリーは、一貫した品質で高い評価を得ており、州を代表する農産物となっています。

ブルーベリーはその評判と健康効果に対する一般の認識の高まりが相まって、オレゴン州だけでなく世界中で需要が高まっています。オレゴン州のブルーベリー生産者はこの状況に対応すべく、オレゴン州でのブルーベリー生産量を飛躍的に増加させました。このおいしい青い宝石は、オレゴン州の主要なベリーの収穫物です。

品質にこだわった栽培と検査

オレゴンのブルーベリー栽培農家は、お客様の要求と期待に応えるために果実を栽培し、収穫しています。オレゴン産ブルーベリーは、米国農務省 (USDA) の定める品質等級でグレードA以上の品質を維持するために品質検査が行われています。

オレゴン産ブルーベリーについて知っておくべき4つの事実

- ブルーベリーの収穫総量は、2012年の7,570万ポンド (3430万トン) から2024年には1億6,500万ポンド (7500万トン) と2倍以上に増加すると予想されています。
- オレゴン産ブルーベリーは現在、20か国以上に出荷されています。これはオレゴン州の高品質な農作物が世界的に高く評価されていることを示しています。
- オレゴン州には約320軒のブルーベリー栽培農家があり、各農場の平均耕作面積は約20エーカー (8ヘクタール) です。
- 6月から9月の間に、オレゴン州の栽培農家は20種類以上のブルーベリーを収穫します。それぞれの品種によって、独特的の風味、大きさ、収穫時期があります。



オレゴンブルーベリーの健康効果

ブルーベリーは、健康を維持し、はつらつと、アクティブに、元気で、シャープでいること、そして良い気分を保つのに役立ちます。

免疫系 - ブルーベリーには体内の免疫力を高める抗酸化物質が豊富に含まれています。

視力 - ブルーベリーは加齢による視力低下を遅らせる働きがあります。カロテノイドとフラボノイドは目の健康に不可欠です。

老化 - ブルーベリーの青い色素は病気や老化を防ぐのに役立ちます。

脳 - ブルーベリーを多く含む食事は、学習能力、運動能力、記憶力を向上させます。

心臓 - ブルーベリージュースは、「悪玉」コレステロールを分解します。

ガン - ブルーベリーは癌細胞の拡散を抑制します。

消化 - ブルーベリーの食物繊維は消化を助けます。

ブルーベリーの用途

デザートとして長い間珍重されてきたブルーベリーは、今では風味、色、そして総合的な健康効果を高めるために、他の多くの飲み物、スナック、おいしい料理に加えられています。

さらに学ぶ

もっと知りたいあなたへ(レシピも!)
オレゴン州ブルーベリー委員会:oregonblueberry.com

2024年10月

ブルーベリーは、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質が豊富に含まれており、カロリーも低いため、「スーパーフード」と考えられています。

| | |
|----------------|-------------------------|
| クッキー | パフェ |
| 濃縮 | ヨーグルト |
| | ジュースやフルーツドリンク |
| プロテインボウル | スムージー |
| サラダ | ホットケーキや マフィン ワッフル |
| | アイスクリーム |
| パイやケーキ | 風味のよいソース |
| サンドイッチや ラップ | スナックバーや トレイルミックス |
| | シリアル |
| 離乳食 | パン |
| ジャムやプリザーブ | トッピングや ペストリーの詰め物 |



農業開発・マーケティングプログラム



OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE

635 Capitol Street NE
Salem, OR 97301-2532 USA
503-986-4725
Ag.Market@oda.oregon.gov
Oregon.gov/ODA