



**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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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、独特の風味、大きさ、収穫時期があります。



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。

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。

クッキー パフェ
ヨーグルト
濃縮 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
スナックバーや
トレイルミックス
サンドイッチや シリアル パン
ラップ
離乳食 トッピングや
ジャムやプリザーブド ペストリーの詰め物



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

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