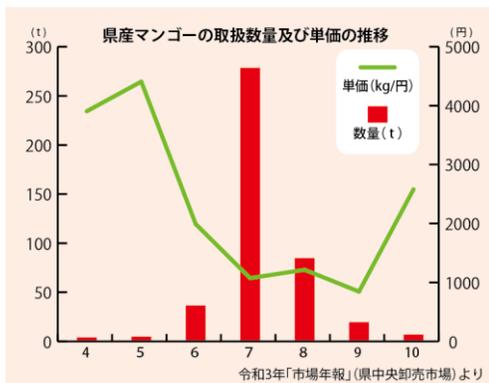


- 出荷量と出荷価格ともに県産果実のナンバー1
- 濃厚な香り甘みとトロリ食感の世界三大美果
- ビタミンCの美容効果や老化予防のβカロテンに注目



令和元年の農林水産省の生産実態調査によると、国内トップが、沖縄県、次いで宮崎県、鹿児島県となっております。2021（令和3）年度の沖縄県中央卸売市場の出荷量は425トンで県産果実全体の24.3%、金額は527,895,000円で県産果実全体の52.6%と、ともに県産果実ナンバー1です。



老化を予防する効果が期待できるβカロテンを豊富に含み、風邪を予防する抵抗力を高め、お肌を整えるビタミンCや葉酸や植物繊維、体内のナトリウムを排出する作用があるカリウムをバランスよく含んでいます。黄色い果肉に含まれるレモンやライムにも含まれているポリフェノールのフラボノイド系色素成分は、糖尿病合併症を予防する効果が注目され研究が進んでいるそうです。予防する効果が注目され研究が進んでいるそうです。米国で推進されているファイブ・ア・デイ・プログラム（5A DAY「1日5皿分（350g）以上の野菜と、200gの果物を食べましょう」）でも、ビタミンAとCが豊富で優れた果実としてマンゴーを推奨しています。

マンゴーは、成熟した実を生で食べるのはもちろんピューレにしたものは、飲料やケーキ、アイスクリームなどさまざまな用途で使われます。乾燥したドライマンゴーもヘルシーなおやつとし人気が高く。未熟の実は、塩漬けのピクルスにしたり、東南アジアの調味料「チャツネ」にも使用されています。タンニンを多く含む種はでんぷんの原料として用いる地域もあるそうです。

トロピカルフルーツの代表格。チェリモア、マンゴスチンと並んで世界三大美果（美果：味のよい果実）のひとつに挙げられる、ウルシ科の植物。世界には600種類以上のマンゴーがあるといわれています。原産国は諸説ありますが、インド北部からミャンマーに至る地帯には、4千年以上の栽培記録が残っています。

県内の拠点産地は、宮古島市、豊見城市、今帰仁市などです。主な品種は、りんごのように赤いことからその名がついた、早生品種アーウィン種（アップルマンゴー）ですが、キーツマンゴーなども生産されています。2012年ごろからは、収穫時期がより遅いペンス「夏小紅」や、バレンシアプライドを育成した「ていらら」が生産され、沖縄県により商標登録されています。収穫期は、毎年の気候状況によってずれ込むことはありますが、アーウィン種が7月～8月初旬、キーツマンゴー、8月下旬～9月です。その間、8月中旬に収穫できる新種のマンゴーが注目されています。



マンゴーは紫外線から身を守るためにフィトケミカルの成分を作るといわれ、紫外線量が多い地域のマンゴーは抗酸化力が強くなるそうです。紫外線の強い沖縄に住む私たちが、抗酸化作用の多いマンゴーを食べるのは、暑い沖縄にあった食習慣ですね。

成分表100g中

カリウム	170mg
マグネシウム	12mg
ビタミンA βカロテン	610μg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンB6	0.13mg
ビタミンC	20mg
葉酸	84μg
植物繊維	1.3g

日本食品用準成分表2020年版(8訂)より

マンゴーレシピ



写真をクリックしてね!



令和4年度 学校給食における県産食材利用促進事業 委託事業者

株式会社 マイファーム

沖縄オフィス (佐久本・重光)

〒900-0015 那覇市久茂地 1-1-1 パレット久茂地 9F

mail sakumoto@myfarm.co.jp

tel 075-746-6213

fax 075-746-6214

