

「ブルーベリー収穫体験」

毎年恒例の初夏のブルーベリー狩りは、台風接近に伴う天候不順とブルーベリーの生育不順のため、今回は中止となりました。しかしながら、宮坂農園さんのご厚意により、収穫体験の希望があったすこやか学級受講生を別日に受け入れていただきました。

公民館事務局も宮坂農園さんのお言葉に甘えさせていただき、八幡公民館の職員とともに4名で7月9日(木)にお邪魔してきました。



たくさん収穫できました

<ブルーベリーの主要な効能と栄養成分>

- ① 目の健康維持・疲れ目軽減
- ② 強力な抗酸化・エイジングケア
- ③ 脳の健康・記憶力のサポート
- ④ 腸内環境の改善(食物繊維が豊富です)



*100gあたりの栄養分

エネルギー 約49~60kcal マンガン 約0.34mg
ビタミンC 約9.7mg 食物繊維 約3.3g ほか

また来年度機会があればぜひご参加ください。