

福井のブランド

本県は全国トップレベルの健康・長寿県。その「健康・長寿」を支える福井のブランド「食」にスポットを当て、ご紹介いたします。

花「らくきょよ

純白で艶やかな至極の一粒
凝縮された豊富な食物繊維

「三年子」と呼ばれる、三国町名産の「花らつきよ」は、その名のとおり、植え付けから収穫まで3年もの歳月をかけたもの。この方法で栽培しているのは、全国でも三国町だけです。

町内の海岸沿いに広がる三里浜砂丘は、砂の粒が細かい粘土質の土壌。この土壌で育まれた花らつきよは、小粒で実が縮まり、繊維が細かく、シャキシャキした歯切れの良さが特徴です。

カレーライスの付け合わせや漬物のひとつと思われがちなラッキョウですが、実はとても体に良い成分が豊

富に含まれていることをご存じでしょうか？

ラッキョウはビタミンB₁の吸収を助ける働きがあるほか、水溶性の食物繊維「フルクタン」を多く含んでいます。

三里浜特産農業協同組合、企画開発課長の小西雅子さんは、「フルクタンには、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇をおさえたりする働きがあります。血液もサラサラにするんです。動脈硬化や糖尿病、高血圧の人におすすめですね。腸内細菌の働きを助けるので、便通も良くなりますよ」と、ラッキョウに多く含まれるフルクタンの



10月から11月にかけて、三里浜砂丘は鮮やかな紫色のラッキョウの花でいっぱいになります。

効果を絶賛します。

このように、健康に役立つ成分を豊富に携えるなど、優れた機能を持つラッキョウに着目したのは、福井県食品加工研究所、仁愛女子短期大学、三里浜特産農業協同組合、東北大学大学院で構成する産官学の共同研究チーム。ラッキョウ独特の匂いもなく、その成分が十分に練り込まれたバスタや食パンなどを開発しました。6月から7月にかけて収穫される花らつきよと同様、福井で育まれた健康志向の食品として、主婦層から注目を浴びています。

DATA

ラッキョウは水溶性の食物繊維「フルクタン」を多量に含み、その含量はタマネギやニンニクなどに比べても多いなど、健康志向食品として注目されています。

ラッキョウの成分分析結果 (g/100g)

一般成分	生体あたり	乾燥あたり
水分	74.8	
炭水化物	22.7	90.1
食物繊維	18.9	75.0
蛋白質	1.8	7.1
脂質	0.1	0.4
灰分	0.6	2.4
糖質	フルクタン 17.6	69.8
	ブドウ糖	0.1
	果糖	0.1
	シロ糖	0.3
有機酸	クエン酸	0.1
	リンゴ酸	0.1

①1993年産、②2017年産 ※数値は食品成分表作成基準値より

