



沖繩產品商務電子報

Okinawa products newsletter

2008年10月

vol.02



宮古島



與那國馬



長命草



長命草麵

沖繩雖然是日本唯一位於亞熱帶圈的地區，但時節一進入十月，早晚也開始感受到秋天的氣息。白天雖然陽光還是像夏天般炙熱地照射，但早晚微涼秋風拂面，更顯秋高氣爽。此時，體積龐大震撼力十足，號稱夏天代表景物的積雨雲完全不見蹤影，取而代之的是整片佈滿捲積雲的天空。

一說到沖繩，大家腦海中一定馬上浮現「藍天碧海」的風景，在氣候趨於穩定的這個季節，也是沖繩觀光的絕佳時機。如果有機會的話，請大家務必要前來造訪，感受一下沖繩秋天的魅力。



與那國島

【長命草】

長命草是指在海岸斷崖及沖繩縣特有的珊瑚石灰岩所形成的岩石區等，嚴苛的自然條件下所野生的常綠多年生草類，葉片濃厚，繁盛茂密。在沖繩縣內的蔬菜當中，亦稱得上是生命力強韌的植物之一。

在沖繩有著「一天一株長命草，壽命就能多一天」的傳說。自古以來，長命草就被用來煎煮飲用，作為食材或蔬菜流傳至今。其獨特的苦感及香味，具有去除肉類及魚類腥味的消毒效果。同時，也被用於羊肉湯及生魚片的配菜上。長命草中所含的維他命A、B2、C、E、胡蘿蔔素等成份，遠超過營養價值高的「菠菜」。同時，還具有消除活性氧的「抗氧化作用」，並含有兩種豐富的多酚類（綠原酸及葉黃素），被視為健康長壽的泉源，短時間之內異軍突起，受到大家的矚目。

今年與花蓮市締結姐妹市邁向第26個年頭的與那國町，即是頗富盛名的長命草產地。位於距離台灣東部約一百公海岸的與那國島，其海岸及斷崖等處就看到野生的長命草。自古當地居民就採其莖部煎成汁來飲用，至於葉子的部份則當成醋拌料理及湯汁的佐料食用至今。

而目前則開發出多樣豐富的「長命草系列」商品，獲得不少客人的青睞。現今所開發的產品有長命草葉乾燥製成的「長命草茶」、和青汁混合而成的「長命草青汁」、提煉長命草精華製成的「長命草麵」、「長命草糕餅」等。

同時，在今年九月，更是由日本資生堂集團推出「長命草錠」、「長命草飲」兩款商品，轟動全日本。

參考網站：http://www.sarupis.com/tyoumeisou/about_tyoumeisou.html



書籍介紹：沖繩養生法

沖繩居民是世界上最長壽的人。沖繩人瑞是全世界最多，身體也最健康但他們愛吃美食，又盡情享樂，究竟是怎麼辦到的？掌握沖繩飲食的10大特點，避開17個飲食陷阱，享受50道沖繩美味菜譜，你也可以打造自己的養生奇蹟！



高寶書版集團
<http://gobooks.com.tw/>

最新活動



沖繩縣將於10/31~11/3在台北國際旅展中參展。各位蒞臨會場時，請務必要前來日本館內的沖繩攤位參觀。
<http://www.taipeiitf.org.tw/ch/index.asp>

【黑糖】

沖繩產的黑糖至今還是沿用傳統的製造方法，是將甘蔗原汁直接放在鍋裡熬煮而製成的，作為一種具有獨特香味的自然食品而受到注目。與砂糖相比，因含有更多的鈣、鐵、鉀等微量元素，不論是在日本國內還是在國外，都是極有人氣的健康食材。在沖繩，如果累了休息時有將一小塊黑糖就直接咬著吃的習慣，作為零嘴或茶點而受人喜愛。

甘蔗田遍及沖繩本島及離島地區。從1月開始是甘蔗收割的旺季。除了用機器收割之外，現在根據規模大小也有用手工收割的。總之，收割甘蔗是很耗體力的。



＜黑糖蜜漿＞	＜小塊黑糖＞	＜黑糖粉＞	＜糖果＞	＜黑糖塊＞
可以淋在鹽酥雞或日式煎餅上食用。放一些在醬油裡可以變成做燒烤的醬汁。	除用於烹調以外，可以喝茶時就這樣咬著吃。	加在牛奶裡就變成了黑糖味牛奶。可以做咖啡用的糖，也可以做烹調用的調料。	在休息品茶時，可以品嚐。	可以用刀削來使用。用於做點心、烹調。
沖繩黑糖蜜 黑糖糖漿	大黑糖塊	甘蔗太郎 黑砂糖	Jimami 黑糖 芝麻生薑黑糖	大黑糖塊

黑糖的主要成份是蔗糖。在營養方面的功能同米飯及麵包、脂肪等，是相當重要的能量來源。再者，黑糖的最大特徵是含有豐富的礦物質及維他命。直接濃縮甘蔗汁內所含的天然營養成份。在現今一片追求天然食品的潮流當中，黑糖產品靠著號稱天然的綜合營養劑的優勢，獲得不少人的青睞。

黑糖與上等白砂糖、精製白砂糖的營養成份比較

食品名	能量		蛋白質		脂肪		碳水化合物		鈉	鉀	鈣	鐵	鎂	磷
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
黑糖	354	1.7	Tr	89.7	27	1100	240	31	31	4.7	0.5	0.24		
上等白砂糖	384	(0)	(0)	99.2	1	2	1	Tr	Tr	Tr	0	0.01		
精製白砂糖	387	(0)	(0)	100.0	Tr	Tr	Tr	0	(0)	Tr	Tr	0		

(資料來源：日本食品標準成份表五版)

只要比較一下我們一般所使用的白砂糖(上等白糖)及黑糖的營養，即可馬上看出黑糖所含礦物質(無機質)、維他命含量明顯超越。同時，黑糖亦含有蛋白質，雖然僅僅只有1.7%。

**發行單位**

日本國沖繩縣政府
財團法人沖繩縣產業振興公社台北事務所
台北市中山區松江路148號4樓E室
TEL : +886-2-2521-0376
FAX : +886-2-2542-7075
E-mail : info@okinawa.org.tw

沖繩商務網

<http://www.okinawa.org.tw/>

在此電子報中，如有任何想要了解的商品或者企業的需求，歡迎隨時來信或來電告之。

如需取消電子報的發送，煩請回信至
info@okinawa.org.tw

在所含的礦物質中含有鈣、磷、鐵、鈉、鉀等，其中100公克含鈣量高達240mg，足以媲美一瓶200cc牛奶所含的鈣質。正因為黑糖含鈣量如此之高，所以不只推薦給小朋友的點心，當成老年人的茶點也不錯哦！同時，只要同時搭配牛奶飲用，更有助於提升鈣質的吸收率，效果將會更加顯著。

此外，黑糖還含有維他命B1、B2、B3等。每一種成份都是作為體內生理作用潤滑油的重要維他命。其中，B1還是葡萄糖的能量代謝時或缺不可的維他命。當維他命B1不足時，就會覺得焦躁不安，容易疲倦。尤其是我們大腦的葡萄糖消費量相當驚人。所以如果家裡剛好有考生時，不妨端上黑糖甜食當成宵夜，來消除考生的疲勞。

同時，若要舉出黑糖的第一藥效，莫過於降低血液當中的膽固醇及中性脂肪。這是由琉球大學的尚弘子教授藉由老鼠所進行的研究結果，即黑糖內含的「白色蠟質」成份的作用。所謂的「白色蠟質」，是指附著在甘蔗莖部表皮上，保護植物的脂肪成份。雖然利用高份子物質降低膽固醇及其機制，尚未獲得明確的証實，但不只血清及肝臟的膽固醇，尚弘子教授還發表了其能抑制中性脂肪的增加的研究結果，也引起廣泛的討論。

因為與增進健康息息相關，尚弘子教授也呼籲我們要重視黑糖中含有數量驚人的鉀含量。鉀在我們身體內與鈉一同讓細胞內的滲透壓保持正常，調節心臟及肌肉的機能，扮演著相當重要的角色。據說若攝取多量的鉀，就會隨著鈉，一起排泄在尿液裡，具有降低血壓的作用。

以上談論了許多黑糖的作用，但並不代表健康光靠一種食品即可支撐。唯有藉由各式各樣的營養成份，意即均衡地攝取各類食品，才是保持健康的根本之道。因為黑糖攝取適當與否，亦是造成肥胖的相關原因。所以在此只能說，在化學提煉過程中一定有流失的營養成份，我們應該要好好珍惜這些未知的自然成份。藉由攝取均衡的營養，充滿智慧的飲食生活來支撐個人健康，進而讓整個社會充滿生氣與活力。

參考網站：<http://www.okinawa-kurozatou.or.jp/>