



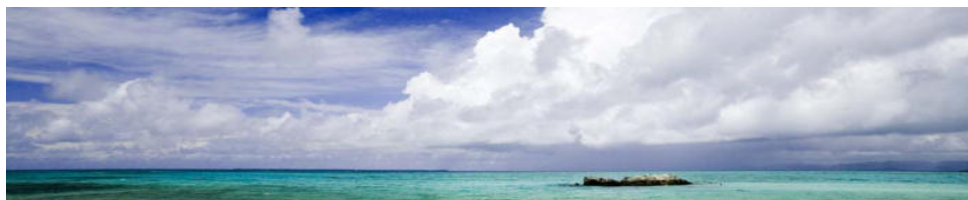
沖繩為亞熱帶氣候之島，即使進入秋季也是持續著舒適清爽的日子。在日本秋天有「運動之秋」之稱，因此時序一旦入秋，各地就會舉辦運動會及體育活動。

十月之後，在沖繩各地就會舉辦可讓參賽者一邊享受美麗島嶼的風景，一邊跑步的馬拉松比賽及自行車比賽。

在馬拉松比賽中，以世界性的市民大會－「那霸馬拉松」最為有名。今年即將於12月6日舉辦第25屆的比賽，往年台灣都會有超過100名的眾多跑者參與盛會。此外，還有舉辦環日本最西端的與那國島一周的馬拉松比賽(第17屆：11月14日舉辦)，及沖繩馬拉松(第18屆：3月7日舉辦)等，許多各具特色的馬拉松比賽。

在自行車比賽方面，則會舉辦世界性的自行車越野賽－「Tour de Okinawa」(2009大賽：11月7日、8日)。在這裡也會舉辦國際性體育競賽，能讓市民親身參與的市民比賽類型也很多，進而演變成每年有超過3000名的參加者參與，讓人引以為傲的國際性自行車比賽。同時，這項比賽也吸引了超過100名的台灣騎士參加。此外，明年1月17日將首次舉辦以沖繩島中部為主要路線的「美麗島・沖繩 CENTURY RUN 2010」。

沖繩的觀光季節不僅限於能享受蔚藍天空及大海的夏天而已。何不試著透過參與這樣的體育活動，重新發現「美麗島－沖繩」的另一種美呢？



特輯 健康茶與藥草茶

沖繩的健康茶與藥草茶從琉球王朝開始，自古即與人們的生活息息相關。據說以沖繩三大野生草本植物－薑黃、芭樂、貓鬚草為首，富含備受矚目的營養成份的植物竟多達1000種左右。即使至今，仍然還有健康食品相關企業、化妝品廠商等努力展開新品種的調查研究，每年都會開發新的健康茶。

沖繩健康茶的特徵在於，即使香味及澀味很強難以製成食品的野生草本植物，只要利用焙煎製茶，即可輕易地攝取其營養成份，不論任何季節皆可飲用。

在本次特別報導中，將為您介紹最具沖繩代表性的健康茶與藥草茶。



(1) 苦瓜茶

苦瓜是代表沖繩的蔬菜。其成份除了維生素C之外，還含有均等的鉀、鐵、鈣等的礦物質，其獨特的苦味是其特徵所在。除此之外，也已證實從其果肉及種子中富含苦瓜萃取物（*Momordicin*）等多種生理活化物質，具有降低血糖指數、抗氧化作用等多種功效。



具有藉由將沖繩苦瓜連種子整顆乾燥，有效鎖住其有效成份，將其製成茶品的製程專利的公司也是位於沖繩。在台灣也廣受消費者青睞的「愛之味分解茶(愛之味公司)」中，即含有以該苦瓜製程專利製成的苦瓜茶。除此之外，也推出了許多可輕鬆沖泡飲用的茶包商品。

(2) 薑黃茶

印度原產的薑黃是薑科的多年生草本植物，在琉球王朝時代，被視為是與黑糖不相上下的交易品，受到相當的重視，並採專賣制度嚴格管制。在其根莖中富含大量的薑黃素，據研究報告顯示該成份具有強化肝機能、各種抗癌作用、去除活性氧作用、健胃作用、抗血栓作用、殺菌及防腐作用等各種功效。其中，經過發酵處理的薑黃，能減少脂肪、糖質，增加蛋白質及纖維質的含量，甚至提高抗氧化作用，業已得到證實。在沖繩也推出了保特瓶裝的薑黃茶，在便利商店等皆有販售。同時，利用發酵過的薑黃製成的產品也廣泛流通中。

同時，因為能有效強化肝機能，所以在沖繩也相當盛行將薑黃茶混入傳統泡盛酒加以稀釋後再來飲用。



(3) 芭樂茶

芭樂在沖繩也屬於野生的果實。其葉片富含維生素B及大量的丹寧酸、果實中含有維生素C、鈣、鉀，及對女性而言或缺不可的鐵質。甚至在芭樂葉片中所含，稱為「多酚」的成份，據說還具有阻礙糖份分解的作用。將乾燥的芭樂葉煮過之後所製成的芭樂茶，據說具有抑制飯後血糖指數上升的功效，很多人為了預防糖尿病而飲用。



（4）貓鬚草茶

貓鬚草和薑黃、芭樂並列，號稱為沖繩三大野生草本植物。在沖繩每當四月及十一月時，就會開滿了白色及淡紫色的美麗花朵。葉片或整株草皆可製茶服用，因為鉀的含量多，具有利尿效果，據說對腎臟炎及腎結石、膀胱炎、痛風、糖尿病等皆有功效。

（5）洛神花茶

沖繩的小巷中到處都開滿了美麗的洛神花。洛神花茶是將玫瑰茄種的果實乾燥煎熬而成。美麗的深紅色的茶不僅看起來漂亮，其中含有許多的檸檬酸等，據說具有促進身體新陳代謝機能正常化及降低血糖指數等功效。



（6）艾草茶

艾草是沖繩居民日常生活的飲食上所或缺不可的好幫手，例如讓煮好的飯(多汁)更有香味，或去除山羊汁及魚汁的腥味。富含維生素A及鈣、鉀、鐵質，其葉片所煎煮出來的湯汁，據說自古即被為認為對腸胃病、解熱、婦女病等具有功效。

（7）諾麗果茶

諾麗果因其成份之多，所以又有「香草女王」之稱。其富含B、C群等各種維生素、鈉、鉀、鎂等礦物質及蛋白質等豐富的營養素。一般都是打成果汁飲用，但近來也流行飲用以其莖、葉及果實為原料所製成的茶品。



(8) 含羞草茶

含羞草又稱為「愛暎草」，在沖繩自古即用於養生藥膳料理上。在最近的研究中，也有報告指出含羞草富含為氨基酸的一種的 OXYPINNATANINE，其具有鎮靜及幫助睡眠的效果。近來尤以作為能有效對抗現代社會沈重壓力的健康茶備受矚目。



若要在台灣購買沖繩健康茶與藥草茶，請洽詢以下公司。

[琉海企業社](#)

[仲善本實業有限公司](#)

[達正食品 \(DACHFOOD\)](#)

[中琉物產有限公司\(沖繩元氣市場\)](#)

本電子報所刊登的健康食品的功效等，是以參考根據研究結果的報告及著作等而刊登的資訊，本事務所無法保證其功效。同時，所刊登的健康食品不是醫藥品。

參考資料、網站 沖繩nuchigusui百科, <http://okicha.com/>

最新消息

2009年10月29日起至11月23日將在宜蘭友愛百貨公司舉辦「日本商品展」，沖繩物產企業聯合臺北分公司將會在會場展出黑糖、泡盛、黑麴醋等。11月7日(六)、8日(日)，還會有來自沖繩的創作古武道太鼓團體「風之舞太鼓」的表演。本事務所將協辦此次食品展，協助活動宣傳。歡迎各位踴躍蒞臨參觀。

[宜蘭友愛百貨](#)



沖繩縣及沖繩觀光局將參加今年的臺北國際旅展(臺灣觀光協會主辦：10/30(五)~11/2(一)，於臺北世貿中心一館展出)。屆時也會宣傳自行車比賽及馬拉松比賽等沖繩的新魅力。請各位蒞臨會場時，一定要順便到沖繩的攤位參觀喔！

[台北國際旅展](#)

[沖繩觀光資訊網](#) [沖繩觀光會議局](#)

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 info@okinawa.org.tw