

宮古島産のハイビスカス「あかばな」は

## カラダに嬉しい効能！効果がいっぱい！

沖縄県在来種の「あかばな」は他のハイビスカスに比べて色が濃く、見た目の美しさだけでなくポリフェノール類の充実度でも注目をされています。また宮古島は沖縄諸島でも珍しいサンゴが海から隆起して出来た島の為、土壌がミネラルに恵まれているのも特徴です。

### 強い抗酸化作用/コレステロール低下/高血圧予防/アンチエイジング効果



カラダに必要な  
ミネラルが豊富

カラダ  
喜ぶ  
効果

豊富なカルシウム  
177.1mg/100g

マグネシウム  
421.7mg/100g



美容促進ビタミン  
で美肌効果  
血行促進・  
肌の老化予防

カラダ  
喜ぶ  
効果

ビタミンE  
3,900μg/100g (菜の花以上)

マグネシウム  
3,600μg/100g  
(ブルーベリーの12倍以上)  
赤ワインの9倍  
(国民生活センター) 400mg/100g



ダイエット効果に  
必要な脂肪酸と  
アミノ酸が豊富

ダイエット  
中のあなたに  
ウレシイ  
効果

グルタミン酸  
1,200mg/100g (トマトの5倍以上)

リノール酸  
30.2%

リノレン酸  
4.7%



疲労回復には  
必須アミノ酸

お疲れ  
モードの  
カラダ喜ぶ  
効果

βカロテン  
1,700μg/100g (ブロッコリーの2倍以上)

アスパラギン酸  
950μg/100g (アスパラガスの2倍以上)



沖縄では昔から  
《目に良い》と  
されています

カラダ  
喜ぶ  
効果

ポリフェノール  
3,600μg/100g  
(ブルーベリーの12倍以上)  
赤ワインの9倍  
(国民生活センター) 400mg/100g

ビタミンA



お酒の解毒・  
分解作用成分で  
二日酔い防止

飲み会の  
多い方  
カラダ喜ぶ  
効果

グルクロン酸  
700mg/100g

リンゴ酸

「研究名」沖縄在来ハイビスカス  
(方言名、アカバナ)の成分特性の解明  
琉球大学農学部教授 農学博士 砂川勝徳

# 宮古島産ハイビスカスとローゼルの比較成分分析



宮古島産ハイビスカス花弁



ローゼル



宮古島産ハイビスカス葉

| 一般科学成分含有量                                                                                                                            |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------|-------------|
| 一般科学成分含有量                                                                                                                            | 水分       | 10g           | 5.7g    | 5.5g        |
|                                                                                                                                      | タンパク質    | 10.9g         | 7.2g    | 15.6g       |
|                                                                                                                                      | 脂肪       | 2.8g          | 1.0g    | 3.9g        |
|                                                                                                                                      | 繊維       | 32.8g         | 33.9g   | 42.6g       |
|                                                                                                                                      | 灰分       | 4.7g          | 9.3g    | 12.1g       |
|                                                                                                                                      | 炭水化物     | 71.6g         | 76.8g   | 62.9g       |
| ミネラル含有量                                                                                                                              |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
| ミネラル含有量<br>サンゴが隆起してできた宮古島ならではの、ナトリウム、カリウム、亜鉛、カルシウムが豊富                                                                                | ナトリウム    | 3,264mg       | 10mg    | 1,400mg     |
|                                                                                                                                      | カリウム     | 3,038mg       | 2,100mg | 1,700mg     |
|                                                                                                                                      | 鉄        | 17.4mg        | 77.0mg  | 7.3mg       |
|                                                                                                                                      | 亜鉛       | 4.0mg         | 3.2mg   | 3.4mg       |
|                                                                                                                                      | カルシウム    | 177.1mg       | 1,200mg | 1,800mg     |
|                                                                                                                                      | マグネシウム   | 421.7mg       | 390mg   | 580mg       |
|                                                                                                                                      | 塩素イオン    | 592.0mg       | 390mg   |             |
|                                                                                                                                      | Ph       | 4.9           |         |             |
| ビタミン含有量                                                                                                                              |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
| ビタミン含有量<br>【ビタミンA】 眼病予防<br>【β-カロテン】 抗酸化作用、老化防止、抗がん作用<br>【ビタミンE】 強い抗酸化作用、生活習慣予防、血流改善効果、美肌効果                                           | ビタミンA    | 210μg         | 1μg     | 1,400μg     |
|                                                                                                                                      | α-カロテン   | 97μg          | 0μg     | 3,200μg     |
|                                                                                                                                      | β-カロテン   | 1,700μg       | 10μg    | 15,000μg    |
|                                                                                                                                      | ビタミンB1   | 10μg          | 0.09μg  | 0.34μg      |
|                                                                                                                                      | ビタミンB2   | 650μg         | 0.06μg  | 0.66μg      |
|                                                                                                                                      | ビタミンB6   | 280μg         | 0.27μg  | 0.45μg      |
|                                                                                                                                      | ビタミンB12  | 200μg         | 0μg     | 0.6μg       |
|                                                                                                                                      | ビタミンE    | 3,900μg       | 3.0μg   | 6.0μg       |
|                                                                                                                                      | ビタミンC    | 0μg           | 0μg     | 18μg        |
| 機能性成分含有量                                                                                                                             |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
| 機能性成分含有量<br>【セアキサンチン】 白内障や黄斑変性症の予防に効果<br>【ポリフェノール アントシアニン】 強い抗酸化作用<br>【リンゴ酸】 アルコールの分解性を促進                                            | ルテイン     | 0.84mg        | 0mg     | 44.1mg      |
|                                                                                                                                      | ゼアキサンチン  | 5.65mg        | 0mg     | 2.0mg       |
|                                                                                                                                      | ポリフェノール  | 3,600mg       | 3,440mg | 13.7mg      |
|                                                                                                                                      | アントシアニン  | 1,100mg       |         |             |
|                                                                                                                                      | ブドウ糖     | 15,700mg      | 1,500mg | 0.02mg      |
|                                                                                                                                      | 果糖       | 11,200mg      | 1,700mg | 0.01mg      |
|                                                                                                                                      | ショ糖      | 1,800mg       | 200mg   | 30mg        |
|                                                                                                                                      | グルクロン酸   | 700mg         | 1,500mg | 0.07mg      |
|                                                                                                                                      | リンゴ酸     | 770mg         | 0mg     | 0mg         |
| アミノ酸含有量                                                                                                                              |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
| アミノ酸含有量<br>【アスパラギン酸】 疲労回復や体調を整える<br>【ロイシン】 肝機能向上、筋肉増強、ストレス緩和<br>【フェニルアラニン】 記憶力を高める、鎮痛効果<br>【バリン】 肝硬変改善効果、美肌効果<br>【グルタミン酸】 アンモニアの解毒作用 | ロイシン     | 520mg         | 390mg   | 1,100mg     |
|                                                                                                                                      | リジン      | 490mg         | 340mg   | 790mg       |
|                                                                                                                                      | フェニルアラニン | 580mg         | 240mg   | 700mg       |
|                                                                                                                                      | バリン      | 500mg         | 310mg   | 760mg       |
|                                                                                                                                      | グルタミン酸   | 1,200mg       | 690mg   | 1,400mg     |
|                                                                                                                                      | セリン      | 450mg         | 230mg   | 520mg       |
|                                                                                                                                      |          |               |         |             |
| 飽和脂肪酸                                                                                                                                |          | 宮古島産ハイビスカス花弁  | ローゼル    | 宮古島産ハイビスカス葉 |
| 飽和脂肪酸                                                                                                                                |          | パルチミン 他       | 38.1g   | 0.25g       |
| 不飽和脂肪酸                                                                                                                               |          | オレイン酸・リノール酸 他 | 44.1g   | 0.37g       |
|                                                                                                                                      |          |               |         | 1.94g       |

かぼちゃの3倍

ブロッコリーの2倍以上

赤ピーマンの5倍

ほうれん草・みかんの350倍以上

大豆、もやしの2倍以上

トマト、白菜の6倍以上

琉球大学農学部 データ

(株)LSIメディエンス データ

(株)LSIメディエンス データ

## 【脂肪酸】

【パルチミン酸】 肌の老化予防効果 化粧品に利用

【オレイン酸】 コレステロール低下作用、動脈硬化抑制効果

【リノール酸】 アンチエイジング、高血圧予防動脈硬化抑制効果

ダイエット効果、抗がん作用を有する共役リノール酸の前駆物質であるリノール酸の含有量が高い