

主成分にあしたば（明日葉）を使っています。

あしたばは、野菜の中でもビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な上、それらがとてもバランスよく含まれています。

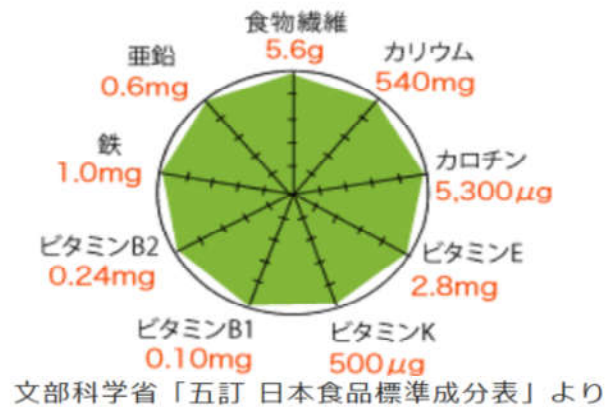
また植物としては良質のタンパク質を含有していることがわかっています。

ひとつひとつの栄養素で見れば、より含有量の多い野菜もありますが、あしたば（明日葉）ほど多種の成分が含まれ、それぞれの量も多い野菜はほぼ類を見ません。



あしたばの栄養素

可食部100g当たり



Point!

あしたばを主成分に和漢素材を配合。
栄養を贅沢に摂って、健康を強力サポート!

あしたば本舗の、こだわりの明日葉

無農薬栽培、 安心の国産（三宅島）あしたばを使用



国産・無農薬栽培

あしたば本舗の青汁は、伊豆諸島は三宅島の契約農家で無農薬栽培されたあしたばだけを使用。安心して続けていただきたいから、主原料のあしたばにもこだわり続けてきました。

落ち葉を肥料に使った安心栽培

原料のあしたばは、落葉樹ハンの木の落ち葉を肥料として利用し、化学肥料や農薬を一切使わず大切に育てられていますので、安心してお召し上がりいただけます。



あしたば 明日葉について



普段あまりスーパーでは見かけない明日葉（あしたば）。
「あしたばってなに？」にお答えします。

- ▶ あしたば（明日葉）ってなに？
- ▶ 健康・キレイに明日葉を
- ▶ 栄養成分について
- ▶ あしたばの育て方
- ▶ あしたばを美味しく食べる
- ▶ あしたば元気レシピ

あしたば（明日葉）は、日本原産のセリ科の多年草で「今日摘んでも明日には新しい芽が出る」といわれるほど成長が早く、生命力の強い植物です。そんな明日葉の魅力、明日葉の育て方、美味しい食べ方とレシピ、[青汁](#)をはじめとする明日葉を原料とする商品のご紹介をしています。

あしたば（明日葉）ってなに？

明日葉は、成長が早く生命力の強い植物。

あしたば（明日葉）は、世界に誇れる**日本原産のセリ科の多年草**です。

セリ科には薬用植物が多くみられますが、あしたば（明日葉）もその一つで、江戸時代には天然痘予防に用いられました。

もっと古くには「不老長寿の妙草」として、秦の始皇帝や漢の武帝が日本までこの妙草を求めて家来を遣わしたという伝説があります。



生命力の強いあしたばは、昔から体に良い植物として重宝されてきました。

野菜の王様、あしたば。

あしたば（明日葉）は、野菜の中でもビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な上、それらがとてもバランスよく含まれています。また植物としては良質のタンパク質を含有していることがわかっています。

ひとつひとつの栄養素で見れば、より含有量の多い野菜もありますが、あしたば（明日葉）ほど多種の成分が含まれ、それぞれの量も多い野菜はほとんど類を見ません。

まさに野菜の王様と呼んでふさわしい、今もっとも注目の健康野菜です。

[あしたばを飲みやすく青汁にした「あしたば青汁みどり」の詳細はこちら>>](#)



多種の栄養素が多く含まれているあしたばは、野菜の王様と呼んでふさわしい健康野菜です。

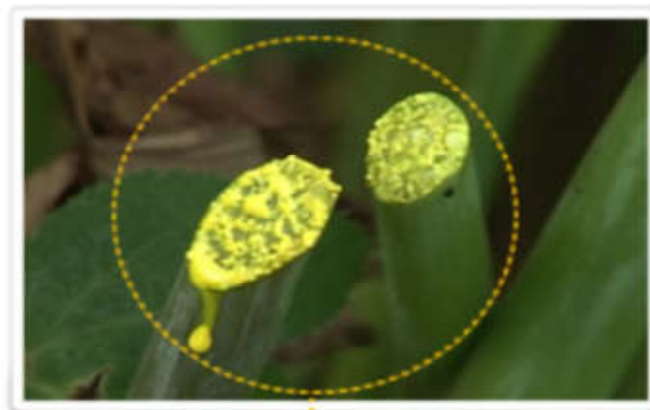
明日葉最大の特徴は黄色い汁「カルコン」と「クマリン」

あしたば（明日葉）の葉や茎を切ったときににじみ出る黄色い汁は「カルコン」といって、植物ではあしたば（明日葉）にしか含まれないフィトケミカル（ポリフェノール類）の一種です。

「カルコン」は、美容や健康維持のために役立つ成分として、近年注目を集めています。

一方「クマリン」は、セリ科の植物全般に含まれ、あしたば（明日葉）には特に豊富に含まれています。「カルコン」と同じような効果が、「クマリン」にも期待できます。

[あしたばを飲みやすく青汁にした「あしたば青汁みどり」の詳細はこちら>>](#)



カルコン



明日葉独自に含まれるポリフェノール成分「カルコン」には様々な有用性が期待されています。

健康・キレイに明日葉を

自然なダイエットを目指すあなたに

いつまでも若わかしく、美しくありたいと願う女性にとって、あしたばは頼りになる食材です。

あしたばの**豊富な食物繊維**はスッキリを促します。

また、カリウムや、あしたば特有の成分であるカルコンが、**気になる部分にパワーを発揮**すると言われています。



あしたば（明日葉）は驚くべき健康野菜

あしたば（明日葉）は古くから「**不老長寿の野菜**」として親しまれてきましたが、それにはしっかりとした栄養学的な裏づけがあります。

100g（小鉢約1杯分のおひたし）の分量で、一日に必要な**β-カロテン**を満たすうえ、**ビタミンB1・B2・C・E**や**カリウム、ナトリウム、食物繊維**も豊富で、さらに野菜には珍しい**造血ビタミンB12**も含んでいるのです。

あしたば（明日葉）のβ-カロテンが体内に入った時の**ビタミンA効力**は、ほうれん草に次ぐ高さです。

ビタミンCも多く、茹でた後の含有量は100g中30mg強と、温州みかんに匹敵します。

[「あしたば青汁みどり」の詳細はこちら>>](#)

また、茎を切ると出てくる黄色い液に含まれる**カルコン**には、健康維持への有用性が期待されています。

このように、あしたば（明日葉）には、私たちが元気に生活するために必要な栄養成分がたっぷり含まれているのです。




あしたばには、元気に生活するために必要な栄養成分がたっぷり含まれています！

あしたばとケールの成分比較（可食部 100g当たりの含有量）



可食部100g当たり（文部科学省「五訂 日本食品標準成分表」より）

青汁の素材比較表

種類	葉	成分	味
 明日葉	世界に誇れる日本原産のセリ科の野菜	野菜の王様と呼ぶにふさわしいほど、栄養価の高い野菜です。 青汁の原料としては価格が高めで、特に伊豆諸島のあしたば（明日葉）は最高級とされています。	野菜として食卓にのぼることもあって、青汁には飲みやすいです。
ケール	アブラナ科の野菜で、キャベツやブロッコリーの原種	ビタミン・ミネラルの栄養バランスが優れています。 日常の食卓には出てこない野菜ですが、青汁の原料として一躍有名になりました。 青汁界では、野菜の王様と呼ばれていますが、実は栄養価はあしたば（明日葉）にはかないません。	かなり青臭くクセがあります。
大麦青葉	イネ科の植物で大麦が20～30センチ穂になる前の若葉	ケールの次に青汁の原料として有名になったのが大麦若葉です。 栄養バランスに優れていますがケールほどではありません。	ケールに比べると飲みやすい方です。