



# シルクロード旅する人々の栄養補給と空腹を満たした

栄養満点のドライフルーツを「フルーツ王国」アゼルバイジャンから貴方に



# 私たちの農園【ニザミファーム】



私たちの農園『ニザミファーム』は、気候変動の影響をあまり受けていない、クラ・アラクス平野の、小コーカサス寄りの肥沃な丘陵地に位置しております。現在の農園の規模は13.8ha（約サッカーフィールド20個分）ですが、近隣の休耕地を買収し、積極的に耕地拡大を進めており、3年後の目標耕地面積は100haとしております。

2020年初頭より、日本の投資家からの支援を受けて、オリーブ栽培に着手し、本年より収穫が始まっております。また、本年9月には、蜂谷柿農園1haを購入し、近隣の果樹栽培農園とも提携でき、本農園内に生産拠点を作り、本格的に**ドライフルーツの生産**を始める準備が整いました。

**フルーツ王国アゼルバイジャン**では、四季折々の種類豊富な果実が収穫されます。私たちは、その種類豊富な果実を、砂糖・オイル、保存料、着色料などを一切使用せず、ふりそそぐ太陽と同じくらいの低温で加工して、昔から受け継がれてきた製法でドライフルーツを作っております。



# 1. 蜂谷柿 Hachiya Persimmon

蜂屋柿は100年以上も前に**日本からアゼルバイジャンに渡り**、アゼルバイジャン北部のコーカサス山脈での植樹から広がり、今ではアゼルバイジャン全土で栽培されています。



蜂屋柿本来の豊かな甘さと、干し柿よりも柔らかくもっちりとした食感が特徴です。ヨーロッパでも人気があり、クリームチーズやグラノーラに混ぜるなど、多様な楽しみ方をしております。

栄養素として、高いエネルギーと炭水化物を含んでおり、これらは活動の源エネルギー補給になります。また、食物繊維、ビタミンA（ $\beta$ -カロテン）、カリウム、タンニン、が豊富に含まれています。

## 2. あんず Dried Apricot

あんず「ドライアプリコット」は、酸味のある甘さで、爽やかな風味を楽しむことができます。また、豊富な栄養が含まれていることもあり、「**ドライフルーツの王様**」と呼ばれています。



**健康・美容に関する効能**として、便秘解消・むくみ解消・高血圧予防・貧血予防・生活習慣病予防・美肌・エイジングケアなど、多くの効能が期待できます。

これらの効能は、豊富に含まれる食物繊維、カリウム、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンE、鉄分、クエン酸などの栄養素によるもので、健康維持・老化防止・美容に役立ちます。



### 3. いちじく Dried Fig

いちじくは、お腹の調子をすっきりを整えてくれる、食べても美味しい「不老長寿の果物」と言われています。アルカリ性食物で、健康と美容に気を使う方に特に好まれています。



ドライいちじくは、食物繊維、鉄分、カリウム、カルシウム、ポリフェノールなどが豊富に含まれており、便秘解消、貧血予防、むくみ解消、骨の健康維持、老化防止などが期待できます。食物繊維は生の状態よりも多く、腸内環境を整えます。また、女性ホルモンに似た働きの植物性エストロゲンも含まれており、生理不順、更年期障害の緩和、骨粗しょう症予防にも良いとされています。

## 4. プルーン Dried Prune

プルーンは「ミラクルフルーツ」とも呼ばれているほど栄養価が高い果物で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が約50%ずつ含まれて両方の食物繊維が一度に摂れる優秀な食べ物といえます。



**プルーンで内側から美しく! 5つの美容健康効果、**①カリウムで水分バランスを整えむくみを解消 ②日本人に不足している2種類の食物繊維で腸内環境を改善 ③ビタミンEの強い抗酸化作用で美肌作り ④ビタミンB群の一つナイアシンで血管を広げて血流を良くし冷え性の改善 ⑤ビタミンB6で女性ホルモンの1つエストロゲンのバランスを整え生理前の不快症状、月経前症候群の緩和に貢献。



## 5. ザクロシード Pomegranate seeds

アゼルバイジャンはザクロの主要産地で、**国内では『宝石』と呼ばれ**、国のシンボルとなっています。そのまま食べるほか、ジュース・ソース・ワインなど、様々な形で食文化に使われております。



ザクロシード（ザクロの種）には、女性ホルモン様成分、ミネラル、ビタミンなどが含まれており、美肌、生理不順、更年期症状の緩和といった、女性の健康や美容に良い効果が期待できます。女性ホルモン成分の植物性エストロゲン（エストロン）やビタミン、ミネラルがホルモンバランスを整え、美肌・バストアップ・ヒップアップに貢献することが期待されています。

## 6. 黄桃 YellowPeach

味は甘つつぱい口の後味はさっぱり。一口目から、ももの味や香りを楽しめます。噛めば噛むほど口の中にしっかりと桃の風味と旨味が広がります。歯応えがよくチップスように味わえます。



ドライフルーツの桃には、便秘解消、美肌効果、むくみ解消、疲労回復、貧血予防、免疫力向上などの健康・美容効果が期待できます。特に豊富な食物繊維（ペクチン）が腸内環境を整え、カリウムがむくみを解消し、ビタミンCや鉄分が美容や貧血予防に役立ちます。コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑える効果もあります。全体的に女性に優しい効能が目立ちます。



# 果実をドライフルーツにする効果

## 主な効果

- 栄養の凝縮と効率的な摂取

水分が抜けることで、食物繊維、ミネラル（鉄分など）、ポリフェノールといった栄養素が凝縮されます。少量でも効率的に多くの栄養素を摂取できるため、手軽な栄養補給になります。

- 腸内環境の改善効果

食物繊維が豊富になり、腸内環境を整えて便秘を改善する効果が期待でき、太りにくい身体作りをサポートします。また、貧血予防の鉄分が凝縮されるため、貧血の予防に役立ちます。

- 抗酸化作用

ポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれており、体の「サビつき」対策やアンチエイジングに効果が期待できます。

- 長期保存が可能でエネルギー補給に

生の状態ではすぐに傷んでしまう果物も、ドライフルーツにすることで長期保存が可能で、糖分が凝縮されたドライフルーツは、手軽なエネルギー補給源となります。

## 注意点

- 糖分の過剰摂取

糖分も凝縮されるため、食べ過ぎるとカロリー過多になる可能性があります。

- ビタミンの減少

ビタミンCなど熱や光に弱い一部のビタミンは、乾燥の過程で減少することがあります。