



# 伊賀はブドウの産地です



## 伊賀産の美味しいブドウをたくさん食べましょう

きよほう



### 巨峰

甘くて、おいしい

8月上旬(ハウス栽培)～9月中旬(ろじ栽培)

あき



### 安芸クイーン

安芸クイーン  
の栽培面積は  
全国第2位  
です。

果皮色がきれいな赤色で、上品な甘さがあり、とてもおいしい



### デラウェア

小粒だが、とても甘くて種がなく、食べやすい

7月下旬～8月下旬

伊賀地域(伊賀市と名張市)では、三重県のブドウ栽培面積(約130ha)の約80%が栽培されています。

全国のブドウ栽培面積  
(19000ha)

- 1位 山梨県
- 2位 長野県
- 3位 山形県

健康のために、くだものを毎日200グラム以上食べましょう

1ha(ヘクタール)は100m×100mの面積です。

### ブドウに含まれる栄養素

- ・ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム)
- ・ビタミン    ・食物せんい
- ・ポリフェノール(アントシアニン、カテキン、レスベラトロールなど)

血管が硬くなるのを防ぎます  
ガンになりにくくします

### おいしいブドウの選び方

- ・果軸が黄緑色で、持ち上げても果粒が落ちない
- ・果粒に張りがある
- ・果粒一面に白い粉が着いている
- ・黒色系や赤色系は色が濃いもの、白色系は少し黄色もの

