



しまなみリーフ

からだ整う、
まいにち野菜。

お肌の調子がよくなる

シャキシャキな
食感がおいしい!



さわやかな苦味のあるあざみ菜と
シャキシャキ感のある高菜を交配させたところ、
さわやかな辛みと鮮やかな見た目を持ち合わせた
新しくおいしい葉物野菜が広島県因島で生まれました。

販売時期
11月～3月



さわやかな辛み
アクがなく、食べやすい
料理をたのしめる鮮やかな色合い

しまなみリーフ が選ばれる3つの理由

The feature of Shimanami leaf



reason1

因島で栽培

因島の温暖な気候と太陽の恵みを受けて露地栽培で伸び伸びと育った葉物野菜“しまなみリーフ”



reason2

農薬不使用/手作業

農薬や化学肥料は使わず、ひとつひとつ手作業で丁寧に栽培をしています



reason3

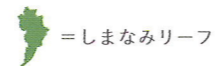
おいしくて高い栄養価

食物繊維、葉酸、鉄分、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています

豊富な栄養素

“おいしい”
だけじゃない

しまなみリーフが選ばれる理由を、一日あたりに必要な栄養素の摂取量と、同じ葉物野菜との比較してみます



葉酸

成人男女必要
摂取量240μg



ビタミンC

成人男女必要
摂取量100mg



食物繊維

成人女性必要
摂取量18g



鉄分

成人女性必要
摂取量10.5mg

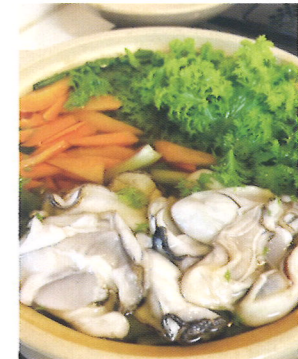


Recipe

しまなみリーフのっておきレシピ

- そのまま** サラダとしてお召し上がりください。様々な野菜との相性がいいのが特徴です。
- 炒める** 少し熱を通してあげることで、辛みが減りマイルドな味になります。
- 煮る** お肉料理との相性は抜群！しっかりした味をプラスすることができます。

しまなみリーフの
レシピを公開中！



しまなみリーフを食べることで、腸内環境を整え、便秘ぎみな方におすすめできることが、動物実験で証明されました※
日本人の食事摂取基準 厚生労働省調べ (2021年) | 100gあたりの栄養分析 (葉) 一般社団法人日本食品分析センター調べ(2019年)



広島県産 応援登録制度

Review



40代前半の方のロコミ
飲食店店主 / 男性

しまなみリーフは、シャキシャキ食感と鮮やかなグリーンが1週間近く続くので大助かりしています。



30代後半の方のロコミ
主婦 / 女性

小さい子供がいるので、しまなみリーフは農薬を使ってないので安心して食べさせられます。

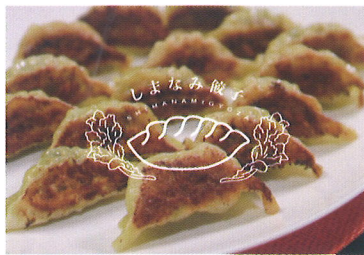
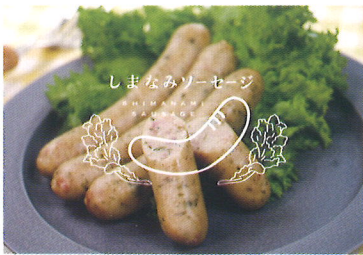


40代後半の方のロコミ
主婦 / 女性

お通じが良くなって、お肌の調子も食べる前よりよくなった気がするわ。しまなみリーフを食べ始めたからかしら？

オンラインショップにて販売中！

しまなみリーフを1年中お楽しみいただける商品を販売しております。



株式会社アド・カスタム岡本 アグリ事業部

しまなみファーム

〒722-2102 広島県尾道市因島重井町474-3

TEL 0845-25-0477

MAIL info@shimanami-farm.jp

しまなみリーフ取扱一覧

飲食店 | スーパー | ホテル | 百貨店 | 卸

※ 柴田紗知(福山大学薬学部分子免疫学研究室)しまなみリーフを摂取することによる糞中水分量及び腸内細菌叢の変化, 第22回日本抗加齢医学会総会, 2022年 6月7-19日, ポスター発表(P040)