



摘みたての魅力を味わおう！

「練馬果樹あるファーム」

～ブルーベリー観光農園30園が続々オープン！～

と き	7月初旬から9月中旬まで開園予定 (開園期間は各園によって違うため、詳細は下記URLよりご確認ください)
と ころ	区内30園 摘取料金：100g200円(各農園共通)

7月から、練馬区の夏の風物詩、ブルーベリー観光農園30園が続々とオープンします。

区では、都市型農業経営の支援に力を入れており、ブルーベリー観光農園もその一つです。JA東京あおばブルーベリー研究会会員が開設しています。

練馬区のブルーベリーの栽培面積は約945アールと、**23区内最大**の広さを誇っており(平成26年産東京都農作物生産状況調査より)、都心からの交通の便が良いのも魅力の一つです。

ブルーベリーの木は背が低いことから、小さい子どもでも実を摘み取ることができ、「おいしい」と「たのしい」が一緒に味わえる、身近な夏休みのファミリーレジャーとして大好評です。昨年は約2万8千人の方が来園しました。

9月中旬まで摘み取りを楽しむことができます。(摘み取れる実が無くなり次第終了。)

開園状況は各園によって異なるため、随時、区ホームページでお知らせしています。

区ホームページ URL : <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/nogyo/hureai/casualfarm.html>



子どもが摘み取れる高さに実がなります

目に良いだけじゃない？ ブルーベリーの効用あれこれ

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に良いといわれ、血管を保護する働きもあるとされています。また、ブルーベリーの栄養素で見逃せないのが食物繊維。その実は皮ごと食べられるため、他の野菜や果物に比べて、便秘を予防する食物繊維がしっかり取れます。その他、老化や生活習慣病などの原因となる活性酸素を抑える働きがあるともいわれています。



ブルーベリーには多くの効用があるといわれています

練馬区内で生産される果実の摘み取り園・直売所を紹介！ 練馬果樹あるファーム紹介冊子を配布しています

紹介冊子にはブルーベリー観光農園をはじめ、ブドウ・ミカン・キウイフルーツ・カキ・イチゴ・クリの摘み取り園や直売所の、開園・販売時期、予約方法、交通案内等の情報を掲載しています。各農園の果実を使用した商品を販売している店舗も紹介しています。

配布場所：区役所や図書館などの区立施設、産業・観光情報コーナー、石神井観光案内所、JA東京あおば各直売所



紹介冊子(表紙)

【問合せ】練馬区 都市農業課農業振興係 電話03-5984-1403