





# 愛知県春日井市は実生サボテン生産量 No.1 ということを知っていますか？

私の地元である春日井市は名古屋市の北東部に隣接した市です。この市はサボテンが有名ですが、認知度は低いです。そこで私は春日井サボテンの魅惑・可能性を日本の人たちに知ってもらいたいと思いました。サボテンといえば観賞用のイメージが強いですが、実は食べられるサボテンもあります。今回は**食用サボテン**に目を向けました。



## ① 栄養素 (いずれも100gあたり)

β-カロテン	トマト並の 550μg	
カルシウム	小松菜並の 170mg	
食物繊維総量	白菜並の 1.4g	
クエン酸・リンゴ酸	三カブ並の 0.8g	

➡ 緑黄色野菜+果物の栄養素

## ② 効果

- がん
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 整腸作用
- 疲労回復・精神安定
- 美白

➡ このように春日井サボテンには私たちが健康にしてくれる可能性がたくさんあります。そんな魅惑力を知らないなんてもったいない!!

## ③

サボテンって食べられるの？

危険じゃないの？

おいしいの？

春日井サボテンは**日本人が食べるべきモノ**

まさに **健康食材**

サボ活とは

ちょこサボ(サボテンが入ったチョコ)を毎日食べて心も体も健康になること

## ④ そこで

私が提案するのは

# サボ活

です

~毎日ちょこっとサボテン~

このようなイメージをガラッと change したい

春日井サボテンを気軽においしく食べられるようにしたい





# ⑤ チョコレートと合わせる理由

## ☆☆ 効果

血圧低下

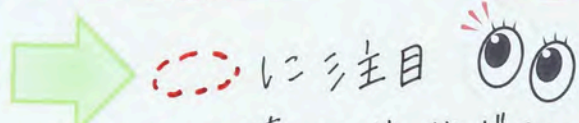
動脈硬化

アレルギー改善

便秘作用

疲労回復・精神安定

美白



これって春日井サボテンの効果と似ている...

2つを合わせたら**ダブルの効果**が出るのでは

# ⑦ まとめ

## メリット

手軽に毎日食べられる  
ヘルシーなチョコなので、高齢者や子ども  
病気の人も健康な人も **おいしくストレスなく健康**になれる



### 栽培農家

50軒から7軒に減った農家が増えます。

### 日本

心と体が健康になる人が増えます

### 春日井市

魅力をPRでき、市がもっと活性化し

春日井サボテンの魅力・可能性を知っていただけましたか？  
サボテンのカズで明るい未来をつくれると私は信じています。  
ぜひサボ活で**心と体の健康**を手に入れてください!!

# ⑥ 本当にサボテンのチョコで作れるの？と私自身疑問に思ったのが 実際にちょこサボを作ってみました



## 材料

春日井サボテン4枚 [100g]  
製菓用チョコレート2袋 [270g]  
アーモンドダイス



## 個数

28個

## 所要時間

2時間30分

## 作り方

1. サボテン4枚の白いトゲをピーラーで剥き、5mm角の大きさに切る。



2. 1を電子レンジを使って乾燥させる。  
→ 6回程度行う



どうして乾燥させたか

- ・生のままだと青臭く苦みがあるから。
- ・水分が多く粘り気が多いので、チョコが固まらないと思ったから。

3. 製菓用チョコレートを溶かす。

4. 乾燥させたサボテンと溶かしたチョコとアーモンドダイスを混ぜる。



サボテン特有の味をあまり感じさせないためにアーモンドの食感を匂いで食べやすくした。

5. カップの中に流し入れ、冷蔵庫で固める。

6. 完成



## 食べた感想

乾燥させたサボテンを入れたことで酸味のある甘すぎないチョコになりました。普段私たちが食べているチョコは違う新しいものでしたと思います。