

# 日本長壽村的飲食密碼～屏東扁實檸檬好滋味

文·圖／邱祝櫻

您到過日本沖繩觀光嗎？您知道日本長壽村在那裏？答案就是沖繩縣北方的大宜味村。許多人都很好奇，當地居民為何會那麼長壽？本場黃德昌場長說，據推測答案之一就是經常食用「扁實檸檬」，一種和金桔很相似，原產於台灣東部與沖繩的山橘變種，俗稱「山桔仔」。現在，消費者

有福了，喝扁實檸檬果汁，不必到日本，屏東縣在地生產，香氣誘人的扁實檸檬特調果汁，就可以為您健康加分、元氣加油。

日本沖繩的大宜味村為何有日本長壽村的美稱？黃場長說明，當地居民約3,500人當中，就有3~5位百歲人瑞，比起日本本土每10萬人當中有3~20人高出許多。「扁實檸檬」在百歲人瑞的加持下，紅到國內外，不得不讓人注意這個不起眼的小宗作物。

扁實檸檬 (*Citrus depressa* Hayata) 又稱扁平橘或台灣香檬，英文名稱爲 Shiikuwasha 或 Sikuwasa，含豐富的 nobiletin (川陳皮素)。許多文獻指出，川陳皮素具有諸多機能，包括抗發炎、抗癌症、抗



扁實檸檬樹體和金桔相似

動脈粥狀硬化、抑制血糖值與血壓的升高作用，還有改善消化不良與舒緩氣喘等功能。因此，日本沖繩縣挾百歲人瑞長壽村名氣，發展出許多扁實檸檬保健產品，例如果汁、醋、糖果、餅乾、膠囊等，廣受日本民眾及外國觀光客青睞。

有鑑於扁實檸檬是原產於台灣的機能性柑桔種類，7年前台大蘇鴻基教授即在高樹地區進行健康種苗繁殖，本場近年來進一步鑑定其機能性成份，並研發技術層次較高的加工利用技術；而屏東縣則以永信生產合作社46公頃最多，邱主席不捨這傳統好滋味流落異鄉，目前已結實收成，其果汁和檸檬、金桔、柳丁汁調合後，香氣四溢、風味絕佳，令人垂涎三尺。黃場長希望轄區內具有地方特色的扁實檸檬產品能發光發亮，讓國人品嚐在地好滋味，健康滿滿。消費者如有任何問題，歡迎您逕洽邱永豐主席(0912-746576)，將會讓您滿意。●



台灣產扁實檸檬 (*Citrus depressa* Hayata)

台灣扁實檸檬



扁實檸檬茶包



扁實檸檬的冷凍果汁及茶包