

5 アロエベラは寒さに弱い。寒い気候でもよく育つキダチアロエにくらべて、霜や雪に弱いので、育てるときは寒さ対策がポイント。



3 葉は厚く、太く大きい。平均で葉の長さは80cm、幅は10cm、重さ1.2kg前後。よく育ったものは長さ1m、重さが2~3kgになることも。

6 ビタミン、ミネラルなども豊富。キダチアロエにひけをとらないくらい薬効成分を持っており、淡泊な味なのでだれでも抵抗なくとり入れることができるのが人気。

4 苦み成分はキダチアロエにくらべて少なく、皮をとり除いたゼリー状の部分は無味無臭に近い淡泊な味。



7 アロエベラのルーツは西インド諸島のバルバドス島。ちなみにキダチアロエは南アフリカが原産地。キダチアロエは日本で昔から生産されているが、アロエベラの主な生産地はアメリカ。もちろん、日本でも生産されているが、まだまだ量は少ない。

**アロエ
ベラ
の
特
徴**

1 アロエベラは、キダチアロエと違って茎は縦に伸びない。親株を中心に、葉が放射状に育っていく。

2 アロエベラは葉肉に厚みがあって、ゼリー状の部分（ゲル）が豊富。多糖体（くわしくは74ページ参照）を多く含んでいる。液汁はキダチアロエにくらべると粘りがある。



アロエベラはゼリー状の部分が豊富で肉厚。キダチアロエに劣らない薬効を持っています