

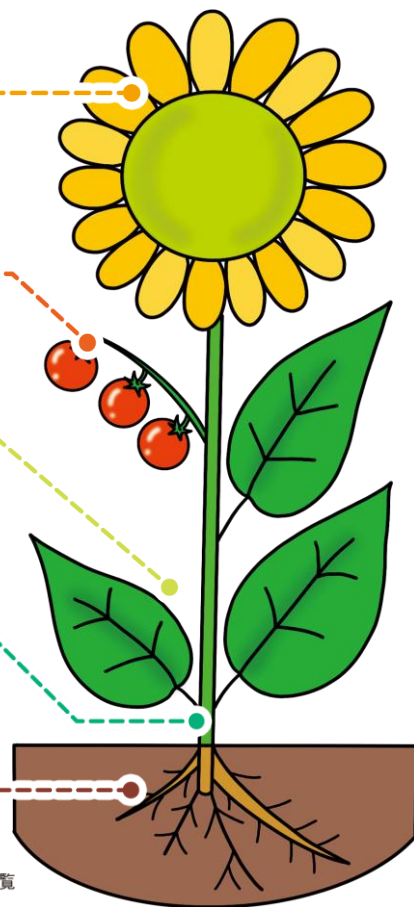


夏休み中に大きな災害があり、しっかりと食えることができなかったり、生活リズムが乱れてしまったりした人いると思います。2学期がはじまり、元気よく学校生活をスタートするためにも、朝ごはんを決まった時間に主食とおかずを組み合わせて食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。



9月の目標は苦手なものを食べようです。苦手な食べものはそれぞれありますね。学校では、野菜が苦手な人が多いようです。

野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子どもなら生野菜で両手に1杯分が1回にとる量の目安です*。毎食しっかり食べたいですね。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。



●花やつぼみを食べる

きく(食用ぎく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる

キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ*、じゃがいも*、れんこん* など
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど

* 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は、「ファイトケミカル(フィトケミカル)」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらいて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。
体のさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。
リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

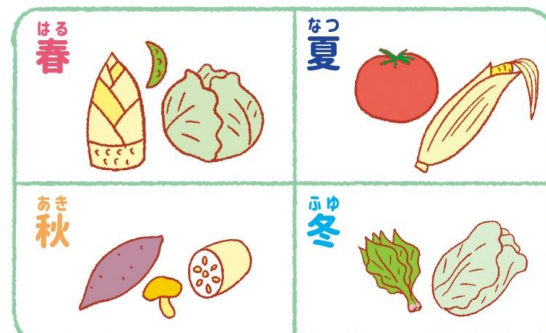
リゅうか 硫化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。



季節の移り変わりを感じられる



ふるさとを感じられる



野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り

色や香りも楽しめる



おはだピチピチで体もいい感じ



キャベツやレタスを生で食べるとき



両手に山盛り

* 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧