



～小学生の保護者の皆様へ～

「7大栄養素」ご存じですか。

以前は「5 大栄養素」といっていましたが、最近
は、第6（食物繊維）、第7（ファイトケミカル）の
栄養素も重要だと言われています。ファイトケミカ
ルとは、植物の中の化合物の事ですから、肉や魚に
は入っていません。食物繊維も肉や魚にはありませ
んから、野菜の栄養は、ビタミン、ミネラルだけ
でなく、もっと色々ある事がわかってきたのです。そ
こで、野菜の栄養についてクイズにしてみました。
子どもさんと一緒に楽しく考えてみて下さい。

夏野菜クイズ！！

- ① 「リコピン」という赤い色素（ファイトケミカル）の働きで、抗酸化作用が高く、「子どもの好きな野菜1位」に選ばれたこの野菜は何？
- ② 90%以上が水分。栄養が少ないと思われるけれども、利尿作用があり、むくみ解消に役立つ。イボがある緑色のこの野菜は何？
- ③ 緑色の成分「クロロフィル」（ファイトケミカル）やビタミンが多く、抗がん作用が認められているが、以前は「子どもの嫌いな野菜」のトップだったこの野菜は何？
- ④ 水溶性の食物繊維が多く、腸内の有害物質を出して、便秘を防ぐ働きがある。切るとネバナネバする、断面が星形の（丸もある）この野菜は何？
- ⑤ 日本人初の女性化学者が発見した紫色の「ナスニン」（ファイトケミカル）は、ブルーベリーと同じアントシアニン系。目に良いこの野菜は何？
- ⑥ ビタミンCがレモンより多い。血糖値や血圧を下げ、整腸作用もある。にがくてでこぼこした栄養満点の、この野菜は何？（苦み成分モルデシンは、ファイトケミカル）



答え

- ① トマト 「リコピン」は、油と相性が良く、一緒に取ると吸収率が上がる。保存はへたを下にして。
- ② きゅうり 身体を冷やすので暑気払いに最適。ぬか漬けにするとビタミン類が増える。
- ③ ピーマン 輪切りより縦に切る方が、苦くない。又、赤ピーマンになると、「クロロフィル」は減るが、ビタミンや甘みが増える。
- ④ オクラ 切ってからゆでると、ビタミンも水溶性食物繊維も、流れる。ゆでてから切るか、生がおすすめ。
- ⑤ なす これも身体を冷やすので、夏に最適。「ナスニン」は水溶性なので、あく抜きは短時間で。
- ⑥ ゴーヤ ワタは果肉よりビタミンCが多い。輪切りでワタごと使うか、ワタのみの料理もお勧め。

野菜の栄養を楽しく知って、「野菜が大好き！」という子がもっと増えてくれればと、思います。丈夫な子に育ちますよ。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232

