

野菜は栄養たっぷり

朝陽小 前田准教授と実験



児童が野菜や果物に含まれるビタミンCを調べた講座

弘前

東北女子大学（弘前市）健康栄養学科の前田朝美准教授がこのほど、同市の朝陽小学校で、「野菜パワーを知ろう」と題して講演した。児童が野菜や果物に含まれる栄養素を実験で確かめた。

児童はビタミンCに反応する試験紙を使い、パプリカ、トマト、みかん、ブロッコリー、野菜ジュース、ぶどうゼリーで実験した。ビタミンCを多く含むパプリカに試験紙が強く反応する半面、野菜ジ

ュースとゼリーはほとんど反応しない様子を見て、驚いていた。

一方で前田准教授は、ベータカロテンはパプリカよりもブロッコリーやトマトに多く含まれると説明。「一つの野菜だけでは全部の栄養は取れない。いろんな種類を食べましょう」とまとめた。

講演を聴いた児童は「どうして野菜は煮ると（かさが）小さくなるんですか」「料理すると野菜の栄養は変化しますか」など次々と質問していた。（太田佳希）

東奥日報社 令和2年10月1日掲載

この画像は当該ページに限って東奥日報社が利用を許諾したものです