

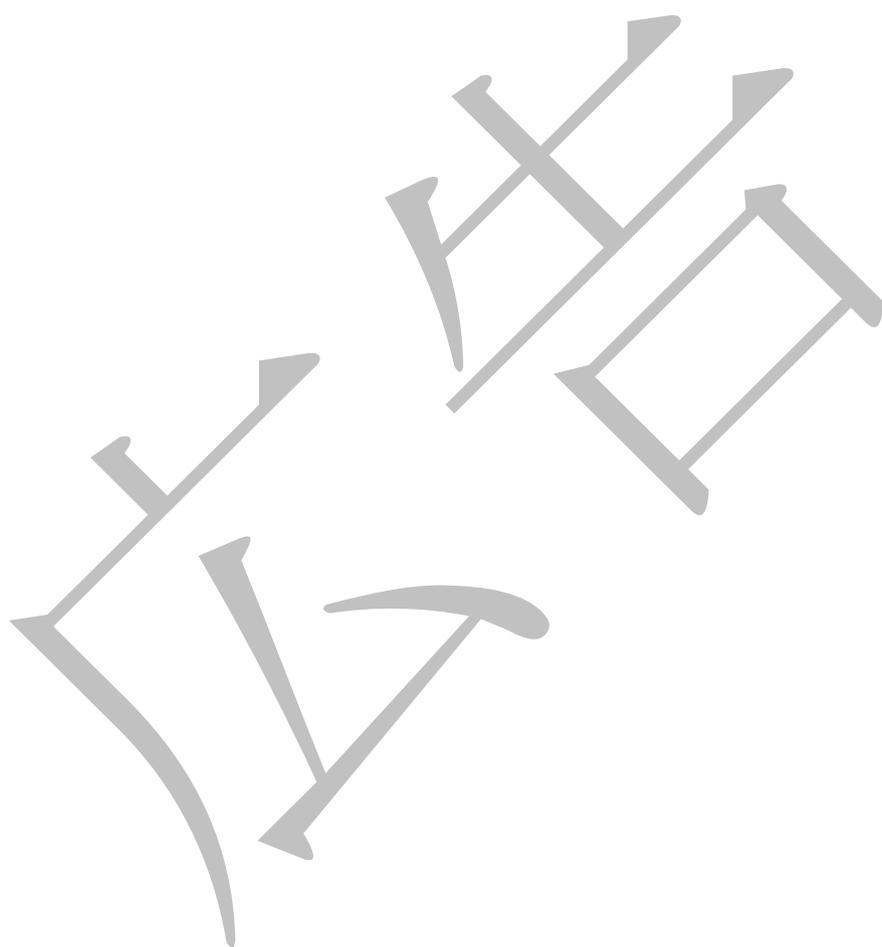
けんこう  
健康サポーター

# えむぞう

やさいへん  
野菜編



みんな!えむぞうくんといっしょに  
健康けんこうのことおはなししよう♪



けんこう  
健康サポーター

# えむぞうくん



## 健康ユウキ

しょうがく ねんせい  
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。  
サッカーが大好き。



## えむぞうくん

せい ちきゅう  
メディカル星から地球のことを  
べんきょう 勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

くいしんぼうなのがたまにキズ？

食べず嫌いをなくすぞう! …… 6 ページ  
 アスパラガスで元気になるぞう!! … 8 ページ  
 トマトはオイシイ調味料だぞう! … 10 ページ  
 ピーマンは夏の味方だぞう! …… 12 ページ  
 ナスでクーラーいらずだぞう! …… 14 ページ  
 シワシワは健康のもとだぞう! …… 16 ページ

人参は勉強の味方だぞう! …… 18 ページ  
 花のつぼみはオイシイぞう! … 20 ページ  
 オイシク食べてエコだぞう! … 22 ページ  
 カブで食欲アップだぞう! …… 24 ページ  
 春菊は体に“キク”ぞう! …… 26 ページ  
 食べ過ぎはダメだぞう! …… 28 ページ



健康あい

中学1年生。 元気がいい  
 ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

とても物知り  
 健康家の知恵袋。



パパ

いざという時は  
 りになるぞ!

ママ

やさしくて  
 上手だよ!

おじいちゃん

何でも作って  
 くれるんだ!

# えむぞうくん

— やさいへん —  
— 野菜編 —

## 食べず嫌いをなくすぞう!

は 歯ざわりがイヤ! ニオイがイヤ!  
ほうれん草が食べられない君、もし  
ほうれん草が甘いお菓子だったら…どう?



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)



ほうれん草の  
カップケーキよ



オイシイ!

コレ、ホントに  
ほうれん草が入って  
いるでござるか?



ほうれん草の cupcakes  
〔アルミカップ(9号) 8ヶ分〕

材料

ほうれん草 1/2束  
ホットケーキの素 150g  
卵 1コ  
牛乳 50cc  
ハチミツ おおさじ1杯

作り方は  
カンタンよ!



ほうれん草はラップで包んで  
電子レンジで2分加熱

水気をしぼらずに  
フードプロセッサーなどで  
ペースト状にしたら

あとは材料をすべて混ぜて  
蒸し器で10分間蒸すだけ!



※ほうれん草と  
牛乳、卵、ハチミツを  
よく混ぜてから  
粉と混ぜてください

できあがり!

※ フードプロセッサーが無いときは、ほうれん草を凍らせておろし金ですりおろしてください。

おおさじ6杯の  
無糖ココアを入れて  
チョコレートケーキに  
しても美味しいわよ

ホントだ!  
コレもオイシイ!



ほうれん草殿  
今まで食べなくて  
すまなかったで  
ござるう~

うんうん

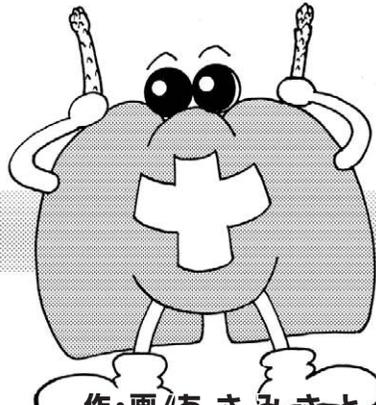


# えむぞうくん

やさいへん  
— 野菜編 —

アスパラガスで元気になるぞう!!

あま 甘くておいしいアスパラガスには、栄<sup>えい</sup>が  
いっぱいつまっているんだ!  
おいしく食<sup>た</sup>べて元気になるぞ!!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)



アスパラガスはね昔から  
疲労回復に良い食材として  
食べられてきたの

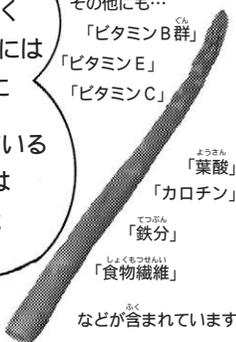
栄養ドリンクによく含まれている  
アスパラギン酸の名前の由来は  
アスパラガスなのよ



特に、先端部分に多く  
含まれているルチンには  
生活習慣病の予防に

根元に多く含まれている  
プロトディオシンには  
抗ガン作用があると  
いわれているの

他にも…  
「ビタミンB群」  
「ビタミンE」  
「ビタミンC」



などが含まれています

さあ、めしあがれ♪

アスパラガスと  
チーズのサラダ

アスパラガスのフライ

アスパラガスと  
ジャガイモのミルクスープ

アスパラガスの豚肉巻き

わあ～  
おいしそう!!

料理ワンポイント♪

アスパラガスのビタミンは  
水溶性のものが  
多いから

ゆでるなら短時間で  
調理してね



これなら  
食べていいぞ  
えむぞうくん!



いっただっき  
まあ～す!!



# えむぞうくん

やさしいん  
— 野菜編 —

ちようみりよう  
トマトはオイシイ調味料だぞう!

りようり  
イタリアでおなじみのトマト。イタリア人の「おふくろの」なんだって!  
そのワケは…?



トマトには、昆布やおみそ  
お醤油と同じ“うま味成分”の  
グルタミン酸が含まれているの

西洋には「トマトの時期に  
下手な料理はない」って  
ことわざもあるんだから♪

ちなみに  
“うま味”っていうのは  
人が「オイシイ」と感じる  
成分のことで

代表的な  
うま味成分

- 昆布 → グルタミン酸
- 鰹節 → イノシン酸
- しいたけ → グアニル酸

トマトがおダシと  
同じ役目をするって  
こと？

そう

トマトを赤くしている色素の  
「リコピン」には  
抗酸化作用もあるし

これからの季節には  
シミ・ソバカスの原因を抑える  
働きもあるんだって！

へエ～

だからママ殿は  
色白美人さん  
なのでござるな

まっ

あたしは？

うーん、確かに  
トマトはオイシさの  
秘訣かもしれない  
けど…

ボくらにとって1番の  
“うま味成分”は…

ママの愛情だよね♪

おかわり～!!

# えむぞうくん

— 野菜編 —

ピーマンは夏の味方だぞう!

ピーマンはビタミン ほうふ な夏菜 なつやさい  
しかもピーマンのビタミンは あぶら で ちょうり すると  
吸収 きゅうしゅうりつ がアップするんだ! にくづ 詰めにフライに  
いた めもの… どうやって食べるか た っちゃう!





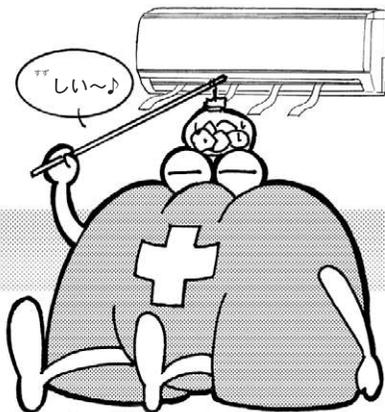
けんこう  
健康サポーター

# えむぞうくん

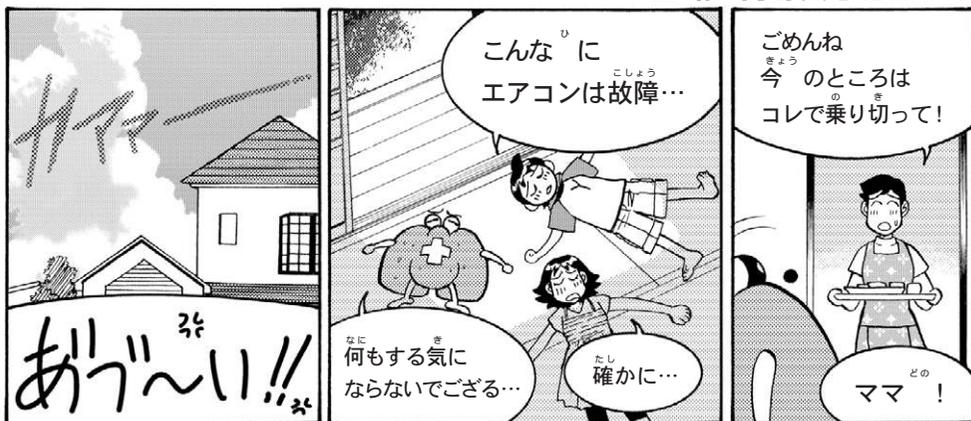
やさしいへん  
— 野菜編 —

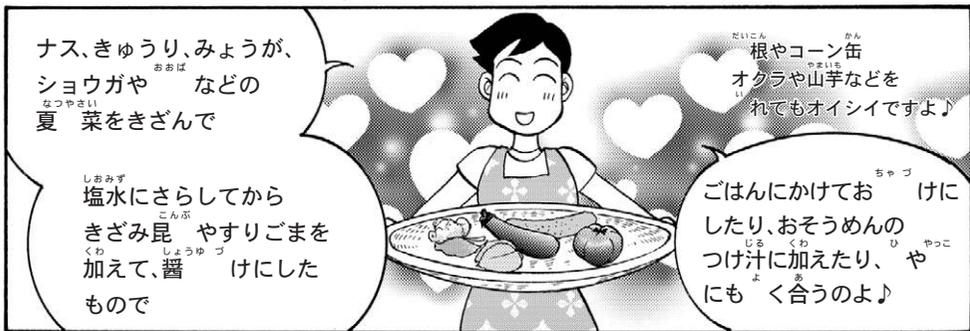
## ナスでクーラーいらすだぞう!

まいにち あつ あたま しゆくだい  
暑くて がポー…。宿 もぜんぜん  
すす 進まない! そんなとき、クーラーよりも強い  
みかた があるんだよ!



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)





ナス、きゅうり、みょうが、  
ショウガや などの  
夏 菜をきざんで

根やコーン缶  
オクラや山芋などを  
れでもオイシイですよ♪

塩水にさらしてから  
きざみ昆 やすりごまを  
加えて、醬 けにした  
もので

ごはんにかけてお けに  
したり、おそうめんの  
つけ汁に加えたり、や  
にも く合うのよ♪



夏が旬の 菜は やす  
作 があるものが いけど

ナスは にその作 が  
強いの！

サッパリしていて  
いくらでも食べられるよ！



それに加えてナスには  
胃や肝 の きを  
くする成 の「コリン」や

眼精 に効く  
「ナスニン」という成 が  
含まれているから

夏バテには  
もってこい  
でしょ♪

ナスニンは  
ナスの紫色の  
色素です



おーい、みんな  
に出ておいで！

パパ ！



プールだあ!!



暑い夏も楽しく  
しく乗り切ろう！

スイカも  
やそオ〜♪

# えむぞうくん

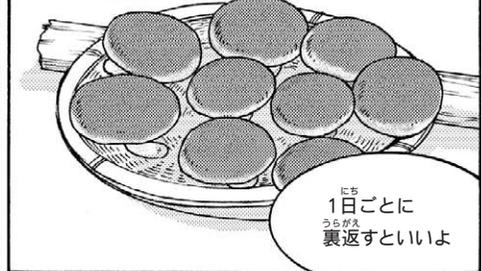
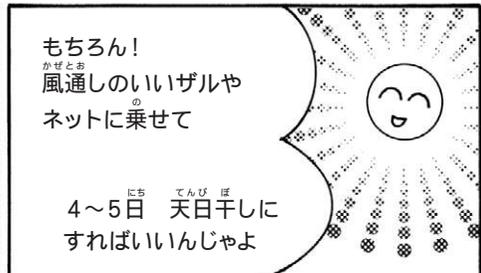
やさいへん  
— 野菜編 —



けんこう  
シワシワは健康のもとだぞう!

あき みかく  
秋の 覚キノコはオイシイだけじゃなく  
けんこう  
健康にもいいものがいっぱいつまっ  
ているんだって!

作・画/あざみざとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)



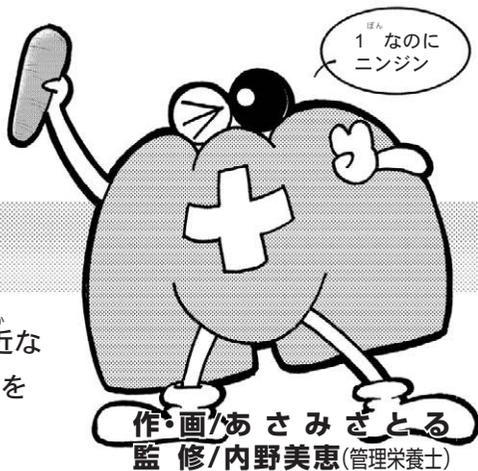


# えむぞうくん

やさいへん  
— 野菜編 —

にんじん べんきょう みかた  
人参は勉強の味方だぞう!

れいぞうこ はい  
「いつも 庫に ってる」そんな身近な  
やさい にんじん じつ  
菜の人参だけど、実はすごいパワーを  
も  
持ってるんだ!!





# えむぞうくん

やさしい  
— 野菜編 —

キレイで  
オイシイ♪

はな  
花のつぼみはオイシイぞう!

サラダやシチューに <sup>いた</sup> <sup>もの</sup> め

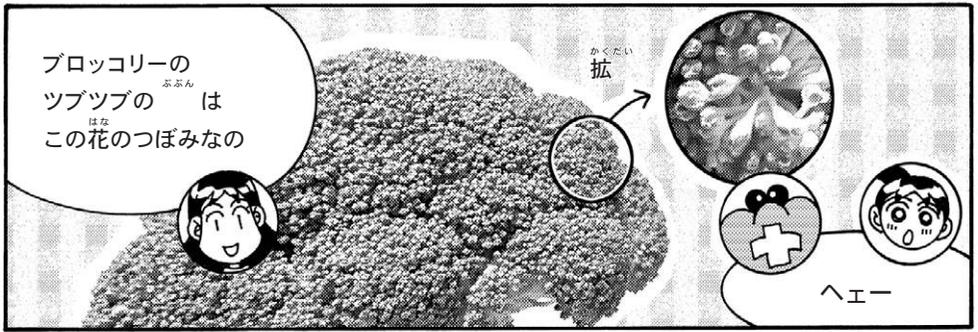
<sup>はんのう</sup> <sup>やさしい</sup>  
菜のブロッコリーは

<sup>けんこう</sup> <sup>こうが</sup>  
健康効果もバツガンなんだって!



作・画/あさみさ-とる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)





# えむぞうくん

やさしい  
— 野菜編 —

## オイシク食べてエコだぞう!

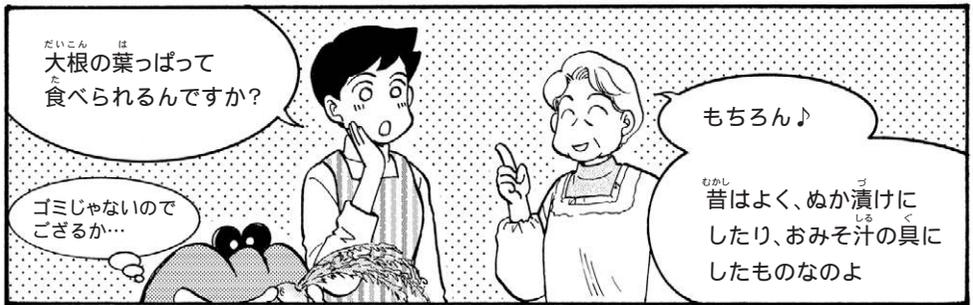
しょくざい のこ た  
食材を残さず食べきると、ゴミが減って  
エコロジーになるんだ!

だいこん す しょくざい  
根は捨てるトコロのないエコ食材なんだよ。



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)





# えむぞうくん

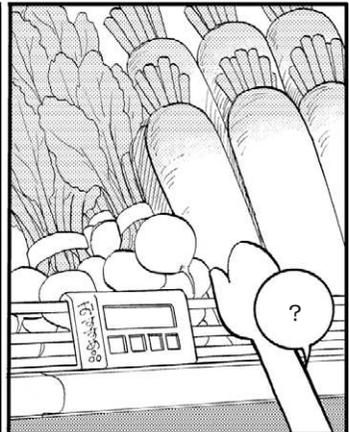
やさいへん  
— 野菜編 —

しょくよく  
カブで食欲アップだぞう!

おけにおみそ汁、カブは食の  
めいわやく だけど、栄は主級の菜  
なんだって! ってた?



作・画/あさみさとる  
監修/内野美恵(管理栄養士)



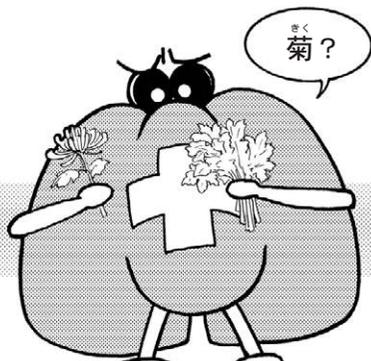


# えむぞうくん

— やさいへん —  
— 野菜編 —

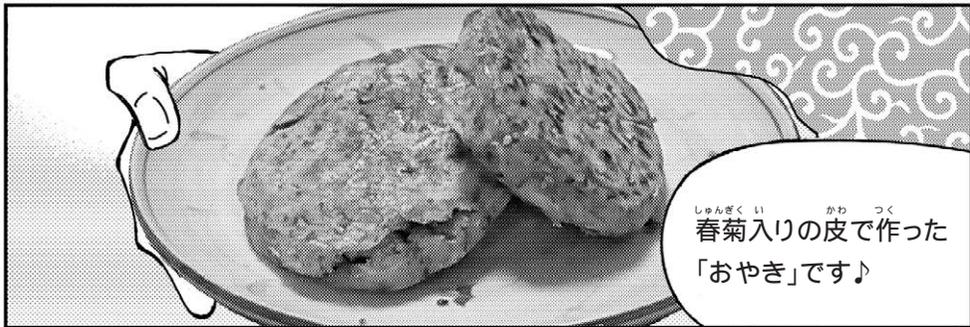
しゅんぎく からだ  
春菊は体に“キク”ぞう!

からだ わか にがて た もの  
にいいのは解っているけど、苦手な食べ物って  
あるよね。でも… 見た が われば、案外 しく  
食べられる! …かもよ。



作・画/あさみさとる  
監 修/内野美恵(管理栄養士)





しゅんぎく い かわ つく  
春菊入りの皮で作った  
「おやき」です♪

おやきの皮に茹でた  
春菊をペースト状にして  
練り込んでみたの



おやきは  
フライパンで  
出来るから  
カンタンよ♪

具は前日の  
おかずの残り物でOK♪



おお! パパのは  
きのこの味噌炒め!

えむぞうのは  
カボチャの煮物が  
入ってるでござる



春菊のニオイはペリルアルデヒド  
という成分で、胃腸の動きを  
整えたり、咳をしずめる作用も  
あるのよ

体に優しいお野菜だから  
嫌わないでね



これなら  
食べられるでござる  
オイシィ〜♪

このニオイは!!



スプレー菊が安かったから、  
おすそわけ...

あら、どうかした?

好き嫌いは  
「気から」なので  
ござるなあ〜

なん  
んでもないよ  
おばーちゃん

# えむぞうくん

やさしいへん  
— 野菜編 —

たべすぎはダメだぞう!

はる みかく した てま  
春の 覚タケノコ。下ごしらえに手間はかかるけど、

おい しい上に栄 !

でも、食べ過ぎると…



はる 春でござるなあ♪

作画/あきみさとる  
監修/内野美恵(管理栄養士)



