

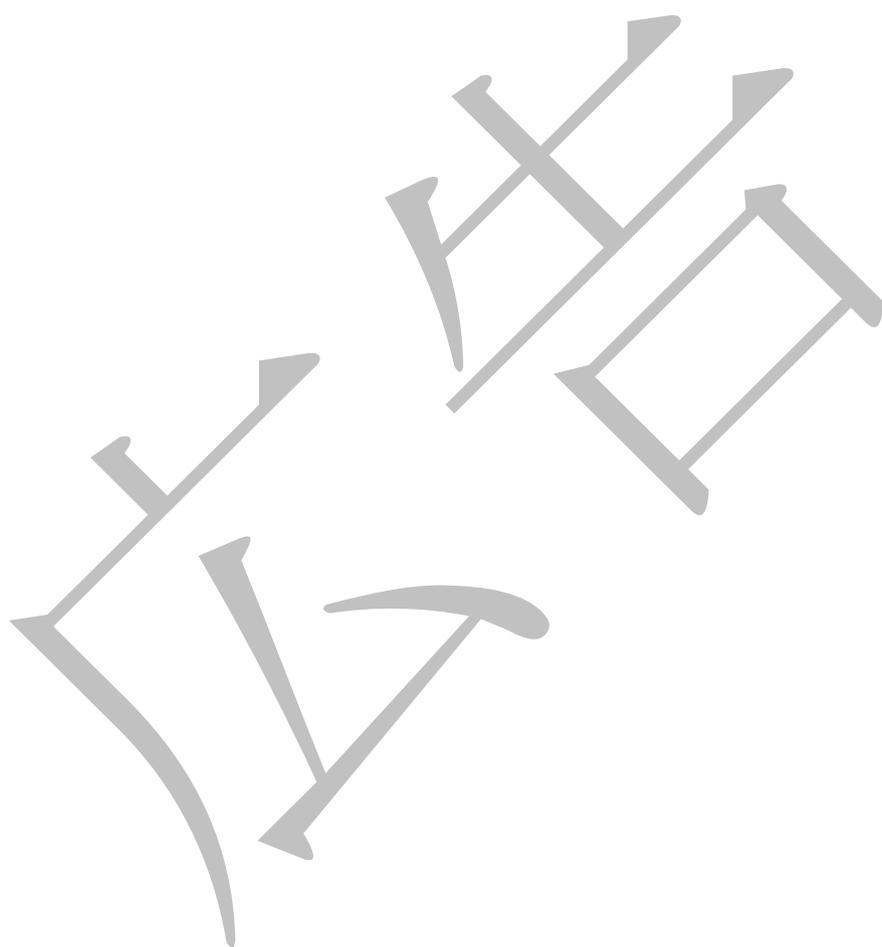
けんこう
健康サポーター

えむぞう

くだものへん
果物編



みんな!えむぞうくんといっしょに
けんこう
健康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。

くいしん坊ばうなのがたまにキズ？

イチゴを美味しく保存だぞう! …… 6ページ
 メロンで元気になるぞう! …… 8ページ
 サクランボでエコだぞう! …… 10ページ
 スイカを丸ごと食べちゃうぞう! …… 12ページ
 桃でデトックスだぞう! …… 14ページ
 梨でスツクリさわやかだぞう! …… 16ページ

ぶどうを丸ごと食べるぞう! …… 18ページ
 柿はシブくていいんだぞう! …… 20ページ
 干したら大変身だぞう! …… 22ページ
 みかんですっきり生活だぞう! …… 24ページ
 リンゴで胃腸に優しくするぞう! …… 26ページ
 バナナでみんな笑顔だぞう! …… 28ページ



健康あい

中学1年生。るくて元気がいい
 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

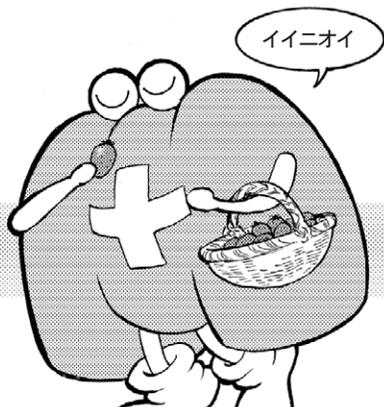
何でも作って
 くれるんだ!

えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

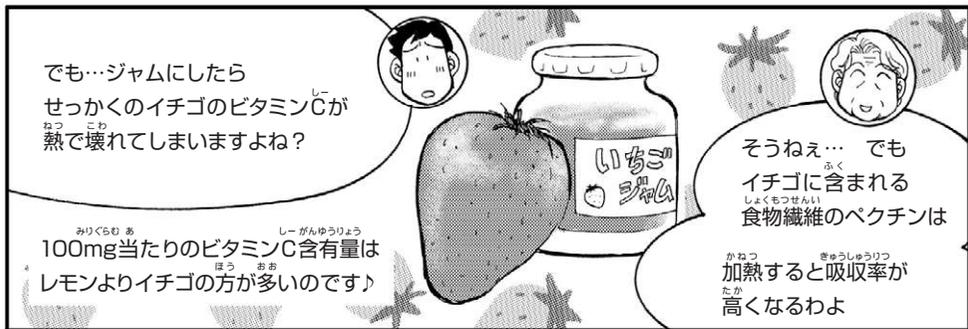
イチゴを美味しく保存だぞう!

あま 甘い美味しいイチゴだけど、いた 痛みやすいのが
たまにキズ… でも、おいしいまま保存する方法が
あるんです!



作・画/あざみさとる
監 修/内野美恵(管理栄養士)





でも…ジャムにしたら
せっかくのイチゴのビタミンCが
熱で壊れてしまいますよね？

100mg当たりのビタミンC含有量は
レモンよりイチゴの方が多いのです！

そうねえ… でも
イチゴに含まれる
食物繊維のペクチンは

加熱すると吸収率が
高くなるわよ



そうなんですネ！
じゃあ食べきれない分は
ジャムにしてみます!!

ママ殿！

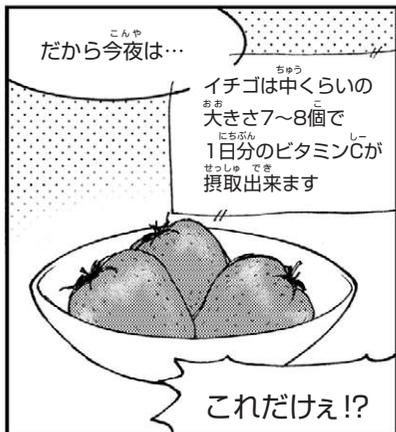


残念でした！
ビタミンCは体の中に
ためておけない
ビタミンだから

適量をこまめに
食べなきゃ
体のためには
ならないの！



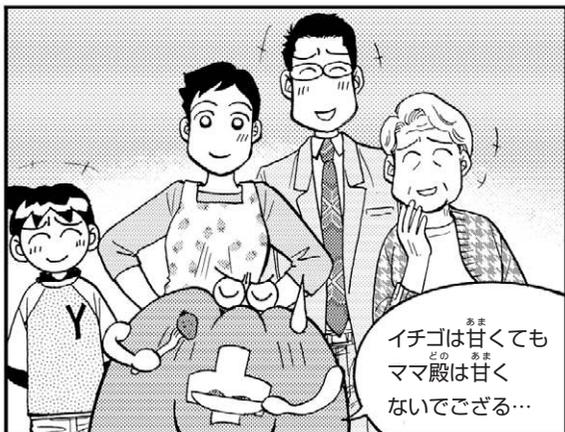
大丈夫!!
これくらいえむぞうが
あつという間に食べて
みせるでござる！



だから今夜は…

イチゴは中くらいの
大きさ7~8個で
1日分のビタミンCが
摂り出せます

これだけえ!?



イチゴは甘くても
ママ殿は甘く
ないでござる…

えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

げんき
メロンで元気になるぞっ!

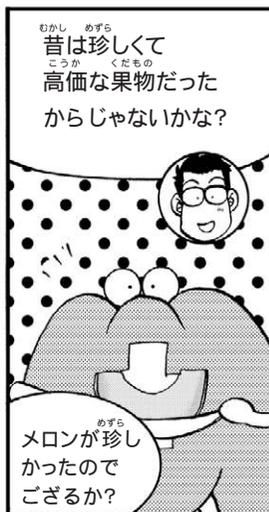
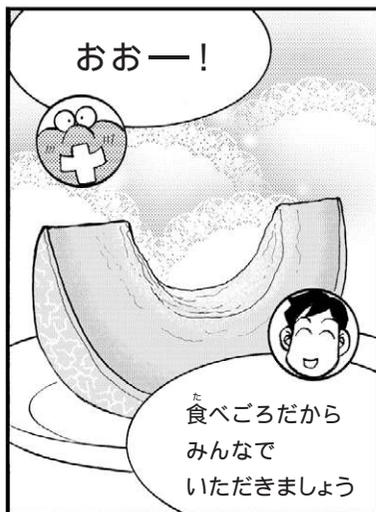
マヌク
メロン…

びょうき みま えら
病気のお見舞いにメロンが選ばれるのは

こうが めずら
高価だから? 珍しいから?

いえいえ、それだけじゃないんです!

作・画/あさみさとる
監修/内野美恵(管理栄養士)



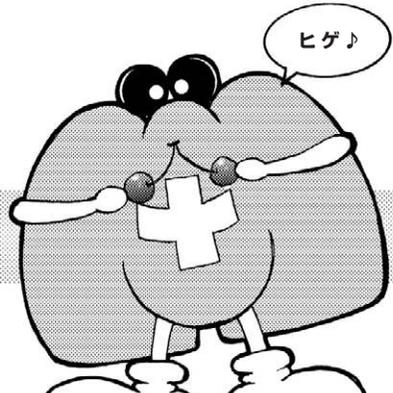


えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

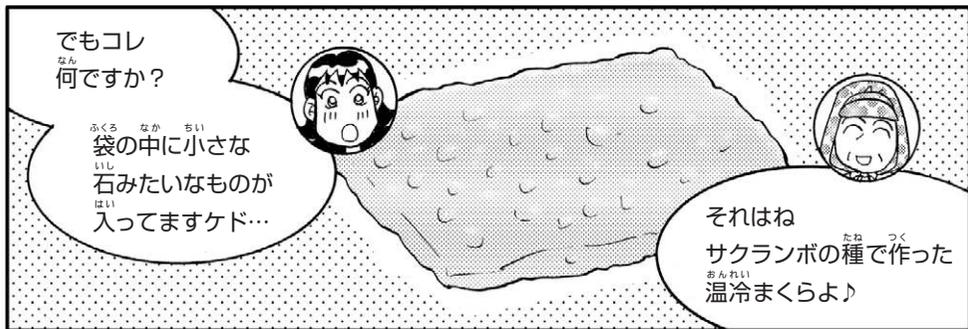
サクランボでエコだぞう!

あま おい
甘くて美味しいサクランボ♪
食べた種はゴミ箱へ… ちょっと待って!
種にはエコな利用法があるんです!!



作・画/あさみさとる
監修/内野美恵(管理栄養士)





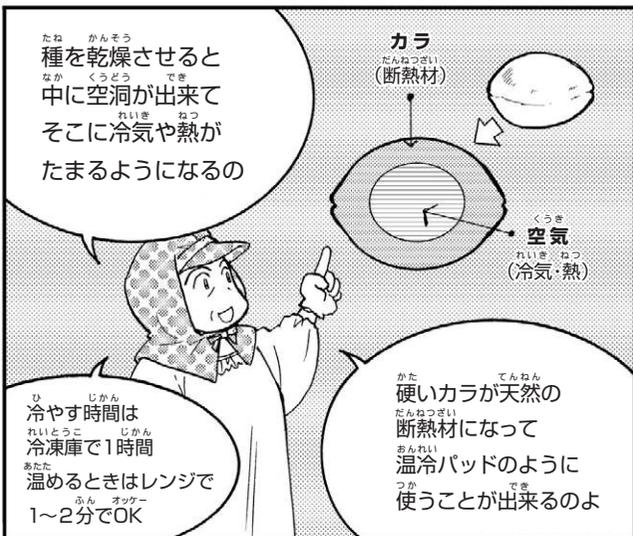
でもコレ
なん
何ですか？

ふくろ なか ちい
袋の中に小さな
石みたいなものが
入ってますケド…

それはね
サクランボの種で作った
温冷まくらよ♪



サクランボの種!?



種を乾燥させると
中に空洞が出来て
そこに冷気や熱が
たまるようになるの

カラ
(断熱材)

空気
(冷氣・熱)

冷やす時間は
冷凍庫で1時間
温めるときはレンジで
1~2分でOK

硬いカラが天然の
断熱材になって
温冷パッドのように
使うことができるのよ



種が保冷剤や
湯たんぽ代わりに
なるなんて
エコなカンジ♪

ほのかに
ブルーティ♪

おお!



では! 家族全員の
サクランボまくらを
作るために…

もう十分です!



自作する時は
種をよく洗って
十分乾燥させて
下さいね

ピン
ポン

※ さくらんぼを食べる際の適正量は、多くても1日に20~25粒程度です(他に果物を食べない場合)。食べ過ぎにはご注意ください。
参考:厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

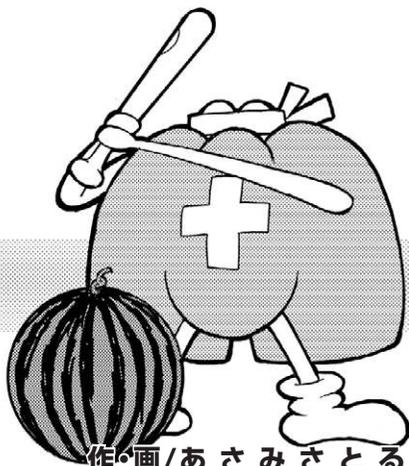
くだものへん
— 果物編 —

スイカを丸ごと食べちゃうぞう!

夏のくだものといえばスイカ!

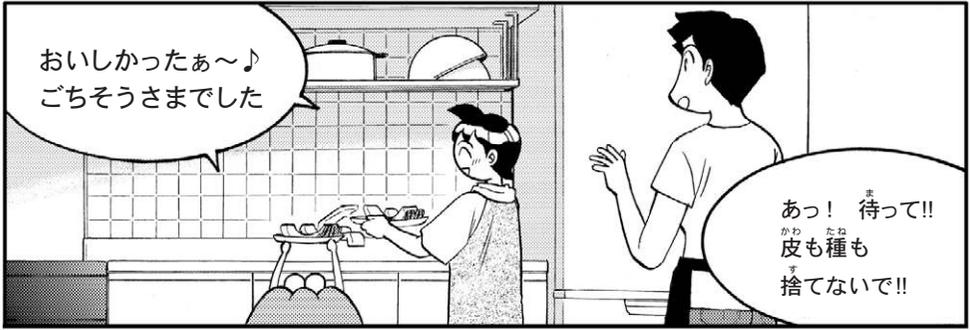
でも、スイカって野菜に分類されるんです。

甘い果肉から皮、種まで食べられるんですよ!



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

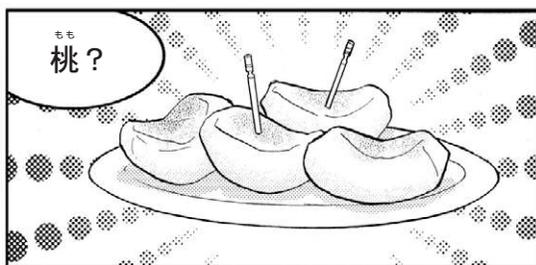
くだものへん
— 果物編 —

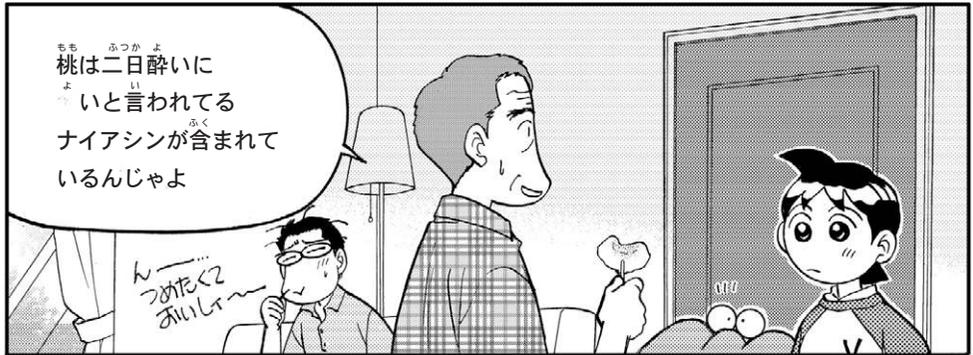
もも
桃でデトックスだぞう!

もも ちょうじゆ
桃は長寿のくだものと言われています。
それにはちゃ〜んと りゆう があるんです!



作・画/あさみさとる
監 修/内野美恵(管理栄養士)



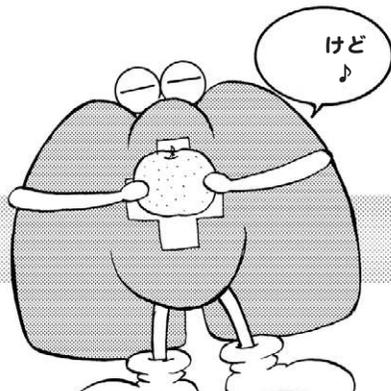


えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

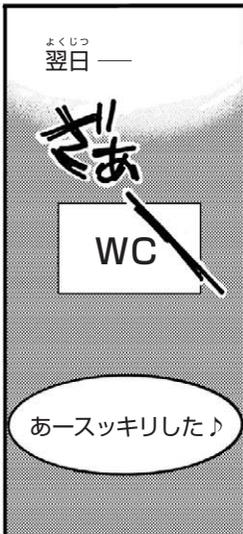
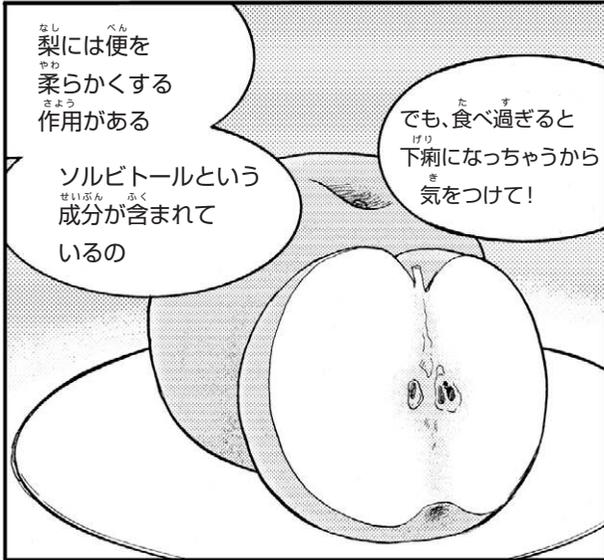
なし
梨でスツクリさわやかだぞう!

くる べんぴ… はだ あ からだ わる
苦しい便秘… 肌は荒れるし体に悪い
ことばかり。でも、美味しく便秘が治る
べんぴ なお
かもしれないって、知ってる?



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

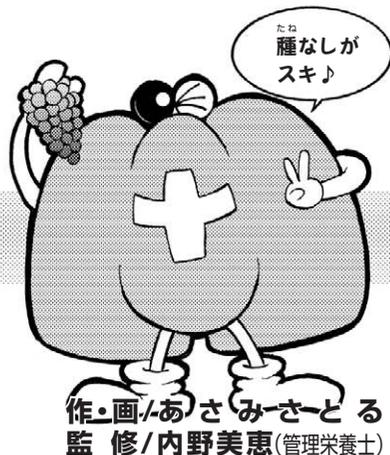
くだものへん
— 果物編 —

ぶどうを丸ごと食べるぞう!

あか ゆうめい
赤ワインで有名になったポリフェノール

あか げんざいりょう
赤ワインの原材料であるぶどうにも

たっぷり含まれているんですよ!

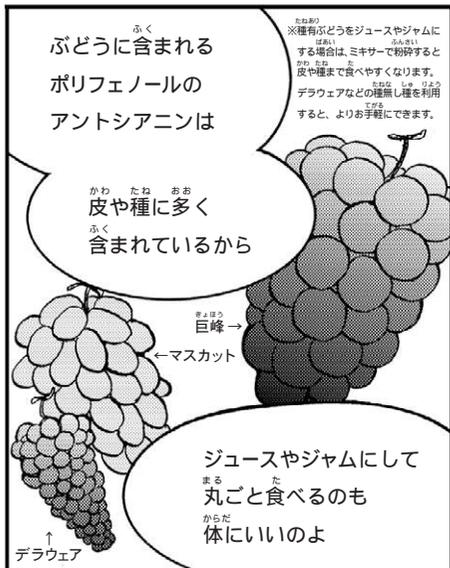




ママ^{てつく}手作りの
ぶどうジュースと

ぶどうジャムを
のせたパンケーキ
です♪

わあ～



ぶどう^{ふく}に含まれる
ポリフェノールの
アントシアニンは

かわ^{かわ} たね^{たね} おお^{おお}
皮や種に多く
ふく^{ふく}
含まれているから

※100%ぶどうジュースやジャムに
はいる場合は、ミキサーで粉砕すると
皮や種まで食べやすくなります。
デラウェアなどの種無し種を利用
すると、よりお手軽にできます。

巨峰^{きよほう} →
デラウェア^{デラウェア}

ジュースやジャムにして
まる^{まる}丸ごと食べるのも
からだ^{からだ}
体にいいのよ

↑
デラウェア



アントシアニンは
がんせいひりょう^{がんせいひりょう} かいふく^{かいふく}
眼精疲労の回復や

あく^{あく}だま^{だま}
悪玉コレステロールの
はっせい^{はっせい} ふせ^{ふせ} はたら^{はたら}
発生を防ぐ働きが
あると^い言われているの

おいし～い♪



ところでふたりとも
これは何かしら？

ばこ^{ばこ}
ゴミ箱から
み^みつけたんだ
ケド

あっ！



おやつ^た食べたら
しゅく^{しゅく}だい^{だい}
宿題とテストの
ふく^{ふく}しゅ^{しゅ}う^う
復習しましょうね

ひい^{ひい}
ズルは
いけません

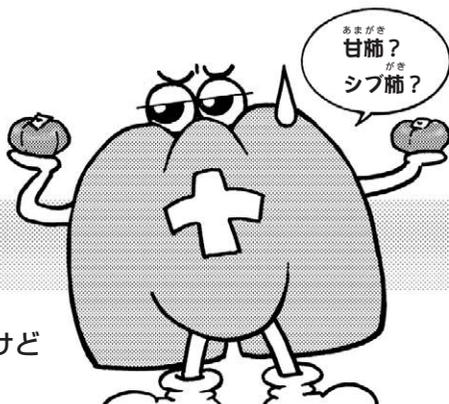
なん^{なん}
ママは何でも
おと^{おと}お^お
お見通しでござる ♪

えむぞうくん

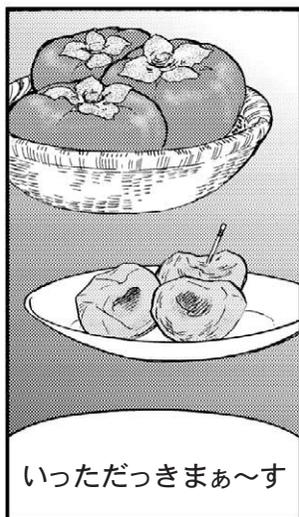
くだものへん
— 果物編 —

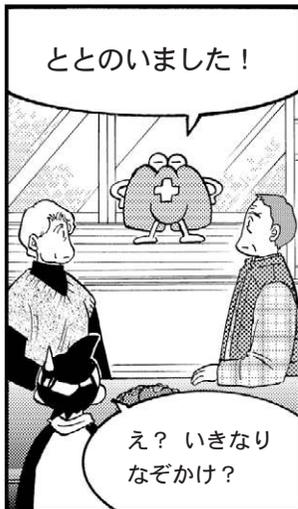
かき
柿はシブくていいんだぞう!

かき 柿はシブくて食べられないものもあるけど
じつ 実はこのシブ味にはすごいパワーが
あるんだよ!



作・画/あさみさとる
監修/内野美恵(管理栄養士)





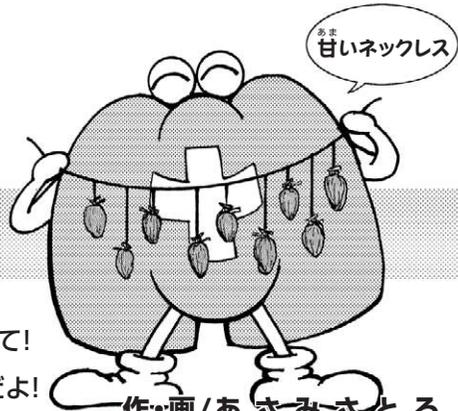
えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

は だいへんしん
干したら大変身だぞう!

あまあ〜い干し柿はあのシブ柿から作るんだって!

は がき なまがき いじょう
しかも干し柿には生柿以上のパワーがあるんだよ!



作・画/あさみさとる
監 修/内野美恵(管理栄養士)



しかもビタミンや
ポリフェノールは

なまがき とき
生柿の時より
多くなるの!

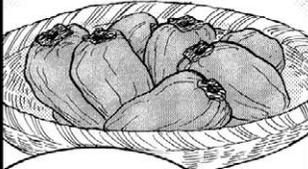


ぎゃ〜 たら〜



ビタミンAは 2倍
βカロテンは 3倍
食物繊維も水分を
抜いた分、含 が
高くなるのよ

2週間後



えむぞうく〜ん
ユウキ!

干し柿が 出 たわよオ〜

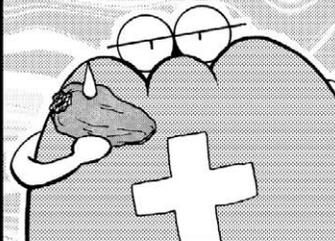
干し柿のまわりに
ついている白い粉は

果糖とブドウ糖の
結晶だから
とらないで、そのまま
食べてね!

これがあの
シブ柿でござるか?

甘いねえ〜♪

そっか…シブい柿も
干したらオイシク
食べられるので
ござるな…



よくじつ
日

おん



だれ
誰?

ピーマンを物干しに
干したのは!!



何でも干せば
いいってもんじゃ
ありません!

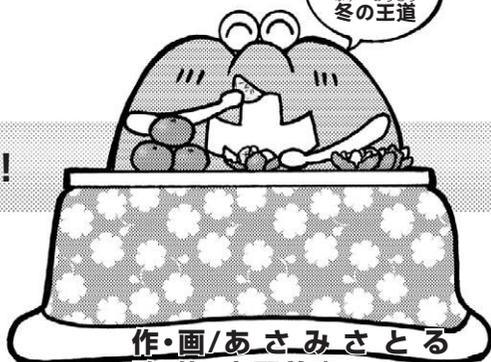
えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

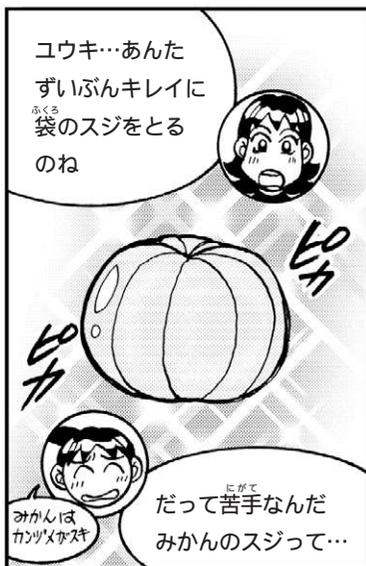
みかんですっきり生活だぞう!

ふゆ くだもの
冬の果物といえばビタミンCたっぷりの
みかん! ふくろ からだ せいぶん
袋やスジにも体にいい成分が
たくさん含まれているんだよ!

こたつで
みかんは
冬の王道



作・画/あさみさとる
監 修/内野美恵(管理栄養士)

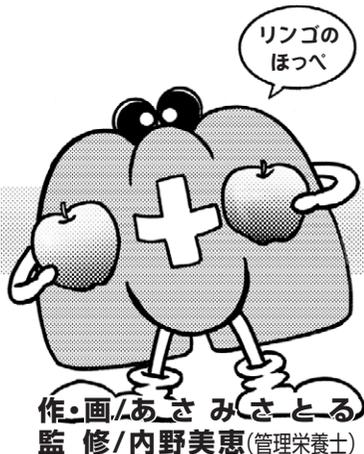


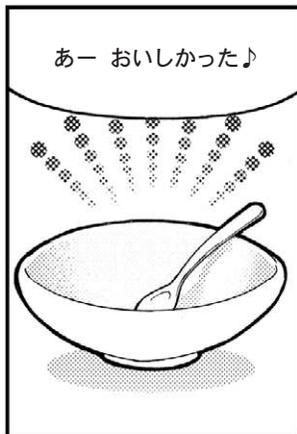
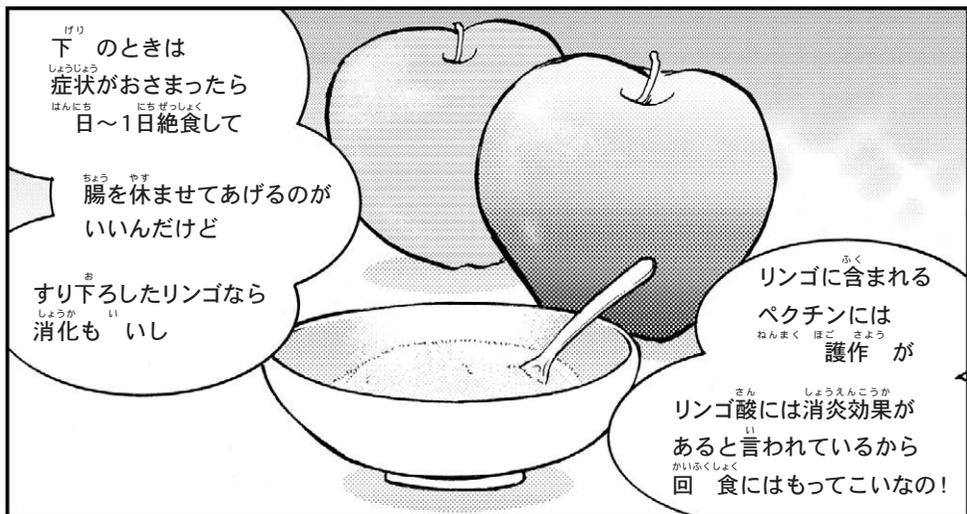
えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

リンゴで胃腸に優しくするぞう!

リンゴは体に良^いって言うけれどビタミン類^は
他の果物^と比べるとそれほど多^くくないの。
じゃあリンゴの健康成分^{って}いったい何[?]



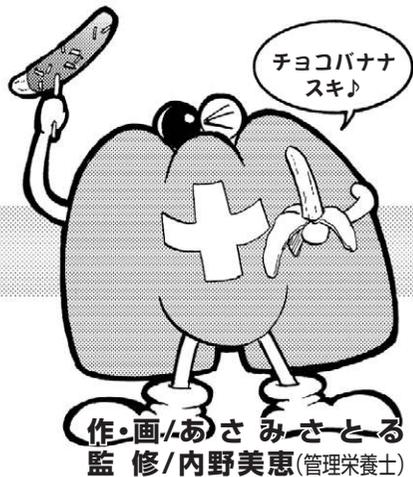


えむぞうくん

くだものへん
— 果物編 —

バナナでみんな笑顔だぞう!

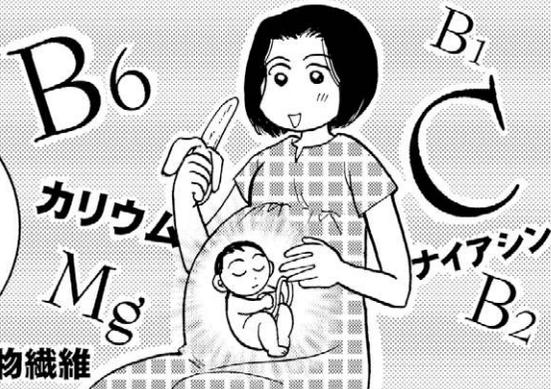
バナナはエネルギー補給や便秘に良いと
いわれていますが、赤ちゃんやお母さんにも
優しい食べ物なんだって!



バナナには妊娠中や授乳中に摂った方がいいマグネシウムや

赤ちゃんの発育を助けお母さんの貧血 防にもいい酸などのビタミンが含まれているの

食物繊維



それに消化がいいから赤ちゃんの乳食にもいいのよね♪

お姉ちゃんこれツプしてもらっていい?

かゆい

ハイハイ

ねえねえ私が食べさせてもいい?

もちろん♪



食べたあ〜

わら笑ったあ〜

バナナは体の栄 だけど

赤ちゃんの笑顔は心の栄 できさる♪

