

花ちゃん・オー君・モンタ博士のくわくわ博士団立くてく3

国立市立国立第七小学校

平成28年1月29日 NO.84 (284)

オー君 「ショボン。ショボン。・・・あーあ。こまったな。」

花ちゃん 「どうしたの。^{げんき}元気がないわね、オー君。」

オー君 「ぼくね、ミカン大好きだろう。それで、たくさんもぐもぐ食べていたら、ある人から、『食べ過ぎるとくだものは糖分(あまさ)が多いから、太るぞと言^たわれたんだ。それで、落ちこんでいるんです。』

花ちゃん 「え！くだものを食べると『ふ・と・る』？？？・・・あらまあ、どうしまし^たょう。私はいまダイエット^{ちゅう}中^{こま}なの。困ったわ。」

モンタ博士 「どうしたの。さっきから太るとかダイエットとか・・・どうしたの？」

オー君 「^{じつ}実は、これこれこうなんです。」

モンタ博士 「そんなのナンセンスだよ。大きな間違いだよ。それに、小学生からダイエットなんてしてはダメだよ。食べたいものは大いに食べる。がまんしないことだね。でも、ちょいと食べすぎには気をつけないとね。」

花ちゃん 「くだものをたくさん食べても太ることはないんですね。」

モンタ博士 「もちろんだよ。くだものに含まれる果糖というものは、普通の砂糖よりも甘み^{あま}を強く感じ、特においしいくだものは『甘くて太りそう』と感じるもしかねないね。でも、^{たと}例えて言えば、エネルギーの^{りょう}量^をショートケーキとミカンで比べると、ミカンの実が9個とショートケーキ1個分が同じなんだよ。」

オー君 「ということは、ミカンをたくさん食べても大丈夫ということですね。」

モンタ博士 「食べすぎは困るけど、くだものを食べると太るというのは、大きなまちがいなんだ。みんながおやつにスナック菓子などを食べるだろう。それよりも、おやつにくだものを食べた方が、^{からだ}体^にいいんだよ。朝のくだものというのも^{からだ}とても^{からだ}体^にいいんだよ。」

花ちゃん 「あーよかった。それでは、おやつにくだものを食べながら、『くだものクイズ』

の続きを出して下さい。モンタ博士、お願ひします。」

モンタ博士「それでは、クイズ第4問は、『世界のくだものクイズ』をすることにしよう。

みんなは、見たことや食べたことがないかもしれないね。」(答は裏を見て!)



(

)



()



()



(

)



()



()

パパイヤ (パパイヤ科)	沖縄などで栽培されているトロピカルフルーツ。果実は始め緑で熟すと黄色から橙色になる。実を半分にわり、種をとってからスプーンでくって食べる。
ライチ (ムクロジ科)	中国料理のデザートには必ず登場する。甘くて白い半透明の果肉は、古代中国の皇帝の美しいお妃の楊貴妃にもたいへん好まれたという。レイシともいう。
スターfruit (カタバミ科)	果物の断面が星型をしているので、この名前がついた。ガラス細工のようなつやのあるくだもの。あまざっぱくさわやかな味がある。ゴレンシともいう。
パッションフルーツ (トケイソウ科)	トロピカルフルーツジュースでおなじみの果実。さわやかな酸味とよい香りがあり、種ごと食べるのが普通の食べ方。沖縄や小笠原などでは栽培もされている。
マンゴー (ウルシ科)	バナナ、パパイヤに次いでなじみ深く、日本人の味覚にあうトロピカルフルーツ。インドでは4000年前から利用されている。九州、沖縄では栽培されている。
ドリアン (パンヤ科)	マレー半島、ボルネオ島などが原産の果物の王様。タマネギの腐ったような臭いをもつくだもの。複雑な風味のある生クリームのようだとか。一度食べてみたい。

ミカンについてのいろいろ雑学3…ミカンをたくさん食べると、肌が黄色くなるのはなぜ？

ミカンのオレンジ色のもとになっているのは、カロテノイドという色の成分です。ミカンをたくさん食べると、血液中のカロテノイドが細い血管を通して黄色に見えるのです。健康に悪いわけではないので、気にする必要はありません。

くだものクイズ第4問の答



(パッションフルーツ)



(マンゴー)



(パパイヤ)



(スターフルーツ)



(ライチ)



(ドリアン)