

アイリス TOPICS

楽しく挑戦！ 野菜クイズ



楽しい夏休み。自由研究のテーマに頭を悩ませているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

夏はトマトやきゅうり、なすなど、身近な野菜の収穫時期。じっくり観察してみるのもいいですね。そこで今回は、野菜に関するマメ知識クイズです。いざ挑戦を！

問題3

かぼちゃは冬至に食べるから冬に採れる野菜？

1. 冬に採れる。
2. じつは夏から秋に採れる。

答え…2

かぼちゃは夏から秋に採れる野菜です。昔は、緑黄色野菜の収穫が少なくなる冬まで、かぼちゃを大切に保存して食べていました。

ビタミンA(カロテン)が豊富なため、風邪の予防となり、冬至にかぼちゃを食べる風習となったようです。現在では市場の5割がメキシコ、ニュージーランドからの輸入品となっています。



問題1

なすの皮にも栄養がある？

1. 皮にも栄養があるので食べるとよい。
2. 皮は食べられないので捨てる。

答え…1

なすの皮の紫色はアントシアニンというポリフェノール(色素)で、抗酸化作用があります。

捨てずに無駄なく食べましょう。



問題4

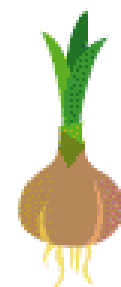
玉ねぎは、根・茎・葉のうち、どの部分を食べている？

1. 土の中にできるから根の部分。
2. 茎と葉の部分。

答え…2

玉ねぎは、葉の根元のふくらんだ部分が重なり合って球体のように太ってきます。

それが私たちの食べている玉ねぎの正体なのです。またこの部分を1枚ずつはがすと魚の鱗(うろこ)のようになるので鱗茎(りんけい)と呼ばれています。



問題2

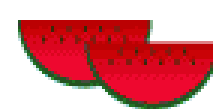
スイカは果物？野菜？

1. もちろん果物。
2. じつは野菜。

答え…2

野菜とは…1年生及び多年生の草本(そうほん)になる実
果物とは…永年生の樹木(じゅもく)になる実

植物としてはこのように決められていますが、スイカは甘味が強く、デザートとして食べられるため、食物としては果物に分類されることが多くなっています。



いかがでしたか？苦手な野菜も、プランターで育てたり、どんな風に育つのか、収穫時期はいつなのか、など調べてみると興味がわいておいしく食べることができるのではないのでしょうか。暑さで体調を崩しやすいこの時期、野菜や果物から栄養をもらって、元気にすごしましょう。

CoQ10 ってなに



コエンザイム

CoQ10

ってなに

【CoQ10とは】

最近よく耳にする『CoQ10(コエンザイムQ10)』正式には「コエンザイムQ10」といい、私たちの細胞すべてに存在する補酵素(体の中の消化や合成を手助けするもの)です。

もともと私たちの体内で生合成されている物質ですが、加齢などにより減少し、不足しやすくなります。

また、食事のみで不足分を補うには、なかなか難しい物質です。

CoQ10 100mg (1日推奨量)



イワシ
約20匹



牛肉
約3kg



ブロッコリー
約12kg

【CoQ10の働き】 CoQ10には大きく分けて2つの働きがあります。

①エネルギー産生促進作用

食事などで得たエネルギー源を実際のエネルギーに効率よく変える手助けをします。CoQ10が不足すると、うまくエネルギーを作ることが出来なくなり、心臓の働きが低下したり、疲れやすくなったり、代謝が悪くなったりします。

②抗酸化作用

金属が時を経てさびついていくように、私たちの細胞も少しずつさびついていきます(酸化)。細胞の酸化は老化を招くだけでなく、悪性の細胞を生み出す原因にもなります。CoQ10は、細胞を酸化から強力に守り、若々しい身体を維持し、老化から守る働きを持っています。その特性を活かして、最近では化粧品にも多く取り入れられています。

①②のことからCoQ10は…

- ・疲れやすい体質の改善
 - ・目覚めの悪さ改善
 - ・しわなどの老化防止(アンチエイジング)
 - ・ダイエットの補助
 - ・冷え性の改善
 - ・薄毛の改善
- などに適したサプリメントであることがわかります。

ひとくちメモ

CoQ10を摂取する場合は、食後がお勧めです。CoQ10は脂溶性(脂に溶けやすく、水に溶けにくい)なので、お腹に食べ物があつたほうが吸収されやすくなります。摂取量やお薬との飲み合わせなど、ご不明な点はぜひ当薬局のスタッフにお問い合わせください。

