

きのこでおいしく 健康けんこうになろう!



きのこは世界中に1万種類以上もあり、日本にはそのうちの4千種類のきのこがあると
いわれています。きのこがみなさんのからだの体はどう役立つのか、
きのこのえいよう栄養を楽しくまなびましょう。



©2002 HOKUTO/H/T

1. きんこは野菜やさいじゃないって知しってた?
2. きんこと腸ちようの関かん係けいは?
3. きんこにはどんなえいよう栄養があるの?
4. きんこの効果こうか的てきな食たべ方かたを知しろう

年 組 名前

1. きのは野菜じゃないって知ってた？

問題1

知っている「きのこ」の名前を書きましょう。

きのこは何の仲間ですか。うすい字をなぞりましょう。



きのこは(菌類)の仲間である。

解説

きのこは植物ではなく、みそやしょうゆをつくるこうじ菌などと同じ菌類の仲間です。他にも納豆、キムチなど食べられる体に良い菌食材があります。

問題2

きのこ植物を比べました。どちらがきのこで、

どちらが植物でしょうか。()に書きましょう。

	()	()
増え方	種で増える	胞子で増える
花	咲く	咲かない
栄養	みず ひかり くう き 水、光、空気	つち き 土や木からもらう

回答2 左:植物 右:きのこ

問題3

きのこや植物はどのように増えますか。
線でつなぎましょう。



① きのこ ●

● ア 種で増える

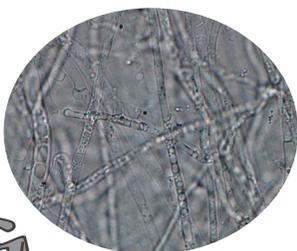


② 植物 ●

● イ 胞子で増える

解説

きのこの体は菌糸でできていて、胞子で増えます。植物は主に種子で増えます。きのこを顕微鏡で大きくしてみると細い糸のようなもの(菌糸)がたくさん集まって、絡みあっています。



きのこのからだは100%「菌」でできていて、すべて食べられます。



コラム

「子実体の話」

みんながきのこと呼んでいるのは「子実体」という部分。ここで仲間を増やす役割のある胞子をつくって飛ばしています。



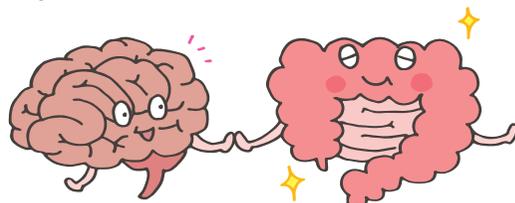
2. きのこと腸の關係、知ってる？

問題1

腸は別名なんと呼ばれていますか？

うすい字をなぞりましょう。

腸は(第二の脳)と
言われている。



解説

腸と脳は自律神経で密接につながっています。腸をキレイに整えることが脳や心の健康に影響します。

問題2

腸の働きが正常だとどうなりますか？

うすい字をなぞりましょう。

① 栄養素の(吸収率)がアップする。



② 老廃物を(排出)する。



③ 体の(抵抗力)がアップする。



④ 勉強などの(やる気)が出る！



解説

健康の要となる腸を整えることでみんなの体全体に良いことがあります。

問題3

腸の中にはどんな菌がいますか？

うすい字をなぞりましょう。

① 体の中には、(3つ)の菌がいます。

② **善玉菌** 体に良い影響をもたらす菌。

悪玉菌 体に悪い影響をもたらす菌。

日和見菌 善玉菌と悪玉菌のどちらが多いほうの味方をする菌。

③ その理想的な腸内バランスは、

善玉菌 (2) : 悪玉菌 (1) : 日和見菌 (7)

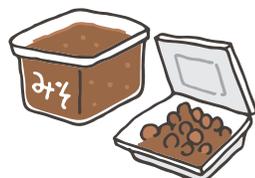
④ 腸をキレイに整えるために、体に良い

菌食材を食生活に取り入れることを **菌活** といいます。

解説

腸には500種類、100兆個以上、1.5kgもの腸内細菌が存在しています。そのバランスを善玉菌:悪玉菌:日和見菌 = 2:1:7に保つのが健康の秘訣です。

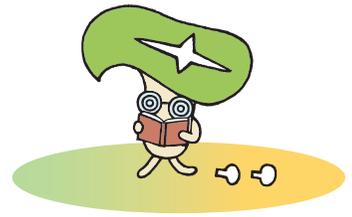
今の日本人の腸内は食生活の悪化で、善玉菌の数が減っています。それによって腸の中で悪玉菌が増え、体を守る力が下がり、アレルギーやウイルス、細菌性の病気が増えているといわれています。また、納豆や味噌など体に良い菌の食べ物はたくさんありますが、きのこは全部が菌でできています。きのこは食物繊維が豊富に含まれるので、食べると腸の中の善玉菌が増えて、健康な腸が作られます。



3. きのこにはどんな栄養があるの？

問題1

きのこにはどんな栄養があるの？
うすい字でなぞりましょう。



ビタミンD

骨や歯を丈夫にして
体を大きくする。



ビタミンB群

勉強をしたり、
遊んだりする
エネルギーを
つくる。



食物せんい

おなかの中をすっきり
させる。



オルニチン

成長ホルモンの
分泌をうながし、
体を大きくする。



βグルカン

病気に負けない
体をつくる。



きのこにはみんなの体をつくる素となる三大栄養素(糖質・タンパク質・脂質)を、体の中で上手に働かせるビタミンやミネラルといった「潤滑栄養素」が豊富に含まれています。そのため運動能力を高めることにつながります。

三大栄養素



潤滑栄養素



(潤滑栄養素)
ビタミンや
ミネラルがないと
三大栄養素が
うまく働かない

勝てる健康な体

4. きのこの効果的な食べ方を知ろう

問題1

きのこの調理法です。うすい字をなぞりましょう。

ポイント1

洗わない

風味が落ち、栄養が流れでてしまうから。
※衛生環境の整った施設で作られたものに限る。

ポイント2

火を通す

生のまま食べるとお腹がゆるくなる場合があります。

ポイント3

短時間で調理

長時間の加熱は、ビタミンB群などの栄養が損なわれます。

ポイント4

きのこを煮るときは水から煮る

きのこは、60℃～70℃でうまみが増えます。熱湯に入れるのではなく、水から煮るとおいしい出汁が出ます。

実験してみよう!

きのこ1種類と4種類の出汁を飲み比べてみよう。

チャレンジ!

作り方

1種類の出汁

- 「ブナシメジ」1パックを刻んで水500mlを鍋に入れ、水から弱火で30分煮だす。

4種類の出汁

- (エリンギ・マイタケ・ブナシメジ・ブナピー)を各1/4パックを刻んで、水500mlを鍋に入れ、水から弱火で30分煮だす。



【共通】

- ざるなどでこして、きのこを取り除き、出汁200mlに対し醤油(小さじ1)を加える。

出汁の旨味を飲み比べてみましょう



授業の感想をまとめて
「めざせきのご博士！げんきのコンクール」
作文部門に応募しよう！

応募用紙

アンケート

このテキストを使^{つか}ってみてどうでしたか。あてはまるところに○をつけてください。

() よくわかった () 少^{すこ}しわかった () むずかしかった

小学校 年 組 名前

発行日：2019年6月1日
監修：谷和樹(玉川大学 教職大学院教授)
発行：めざせきのご博士！げんきのコンクール事務局
コンクール：主催 ホクト株式会社 共催 朝日新聞社

※ 本書の無断転載・複写はお控えください。