

健康の源、果物のパワー

埼玉県行田市立泉小学校 六年 金子 知咲希

私は小学校六年間、一日も休まず皆勤賞で過ごして来ました。たまにかぜをひいても、熱を出すことはほとんどありません。私は、それを果物のおかげだと思っています。

私は赤ちゃんのころから毎日欠かさず季節の果物を食べています。朝食にも、夕食にも必ず果物が出ます。その理由を母に聞いてみると、「果物は体に良いからだよ。」との事でした。そこで、私は果物の効果について調べてみることにしました。

春によく食べているのがキウイです。キウイには、ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜの予防や疲労の回復に効果があるそうです。また、食物繊維も多く含まれているので、整腸作用があり、便秘にも効果があります。

夏から秋にかけては、なしやぶどうをよく食べています。なしにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。疲労に対する抵抗力を高める働きもっているので、夏バテの回復に効果があるそうです。

ぶどうに含まれる代表的な栄養はポリフェノールです。ポリフェノールの一種であるアントシアニンには、目の疲れの回復や、体の毒素を取り除いてくれる働きがあります。また、ブドウ糖には、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があるそうです。

冬によく食べるのは、やはりみかんです。みかんの主成分は、キウイと同じくビタミンCです。一日に二、三個食べるだけで一日に必要な所要量を摂ることができます。かぜやインフルエンザが流行する冬の時期にぴったりの果物です。

このように、果物には健康を保つための栄養が、たくさん含まれている事がよく分かりました。私がいつも健康でいられているのも、やはり果物のおかげなんだと思いました。これからも、毎日果物を食べて、中学校三年間も皆勤賞を目指してがんばります。