

果物の栄養

文京区立礪川小学校 六年 山田 隆徳

今、ぼくの家には旬のミカンとリンゴがたくさん入った段ボールが一つずつあります。母が和歌山と青森の農協さんから取り寄せた物で、出来るだけ農薬を使わずに作っているというミカンとリンゴは、皮も安心して食べることが出来ます。

ぼくは朝にリンゴを、学校から帰宅後におやつとしてミカンを食べますが、母は朝昼晩とぼく以上に果物をよく食べています。

母は、今年病気にかかってしまいました。手術をしたり、薬を飲んだりして治療をがんばっています。完全に直すのは難しい病気のようにです。母自身が出来るとは、食事療法というものしかないようで、病気になってからは、塩分控えめ、砂糖は取らないなど、とても食事に気をつけています。

そんな母のお楽しみが、果物です。

旬の果物は、ジュシーで美味しいだけでなく、栄養素がたくさん含まれているそうです。調べてみると、ミカンにはビタミンC、ベータクリプトキサンチン、ペクチンが豊富で、リンゴにはビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどが含まれています。どちらも強い抗酸化作用があつて、特にリンゴは一日一個食べると医者いらずと言われているそうです。

病気の原因は、食事や生活習慣、ストレスなど、さまざまな要因が挙げられますが、最近注目されているのが体が酸化することが病気になることと関係しているという研究で、果物の持つ抗酸化作用は、病気になりにくい体づくりに大きな効果があるようです。

これからが冬本番。日ごとに寒くなってきましたが、ぼくも母に負けじと果物をたくさん食べて、元気に過ごしたいと思います。