

えのきたけくん

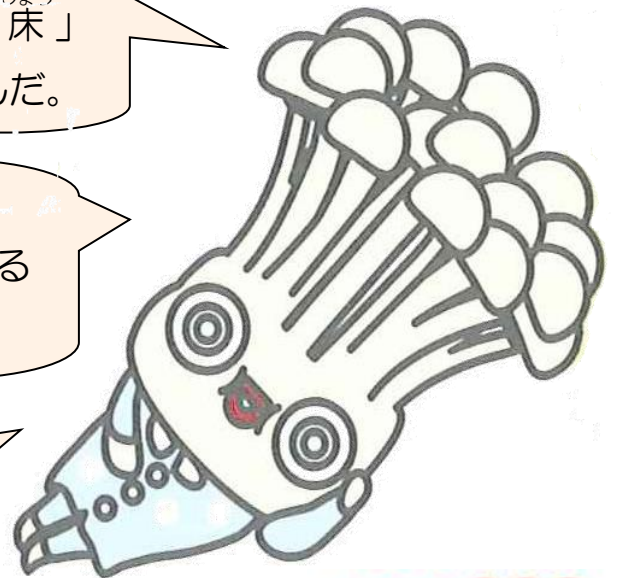
H30.12 小学校用

みんな、リラックス
してるかい？

ぼくは、おがくずでできた「菌床」
というベッドで栽培されているんだ。

ぼくに含まれるパントテン酸ちゃんや
ギャバちゃんには、ストレスをやわらげる
効果があるよ。

疲労回復を助けるビタミンB1く
んなど、ビタミンB群も豊富だよ。



知りたい！ 栄養素

パントテン酸ちゃん



わたし、パントテン酸は、みんなのいやし
キャラ。イライラしたり、疲れたりした人の
ストレスをやわらげるのよ。ほかにも、脂質
やタンパク質くんがエネルギーになるのを助
けたり、コラーゲンをつくるビタミンCちゃん
を助けたり、こう見えてもはたらき者よ。

コラーゲン

…人間の身体を
作っているたん
ぱく質のうち約
30%を占める。
人体を構成する
重要な成分。

おもな栄養素

ビタミンB1くん



パントテン酸ちゃん



食物繊維 不溶性



ぼくにも注目！

ギャバちゃん



ぼく、ギャバちゃん。ただぼんやり座っ
ているんじゃないよ。ぼくの力で、神経の興奮
をしずめているんだ。血圧をさげて、リラッ
クスさせることもできる。ぼくが足りなくな
ると、きんちょう感がつづいて、眠れなくな
ることもあるから、気をつけてね。



- 野生のものは雪のある寒い冬に生えるので、**ユキノシタ**とも呼ばれる。
ぬめりがあるので、なめたけともいう
- 昭和のはじめ**ごろには、長野県北部で、農家の冬の副業として栽培が本格化
した。