

レモンは王さまじゃない?!

ビタミンCのしんの王さまはだれだ

北区立滝野川第三小学校 3年生

①研究の動き
一どぼくはインジンうが
えきとビタミンCを使い、
インジンうがえきをとう
明にするマジックをしまし
た。そこでその原理を使い、
ビタミンCの多いやさい
とくだものをしらべよう
と思いました。

②予想
ぼくはよくレモンがビタミ
ンCが多いと言っているのでぼく
はレモンが一番多いと思
います。きゅうは少ないと思
うのがやさい全般です。
なぜなら、フルーツよりモ
やさいの方が少ないと聞くか
らです。また、ビタミンC
はかぬつするとよく少なくな
ると言います。だからぼ
くはビタミンCはへると思
います。

③いっぴする物と実験の方
ほう
インジンうがえき、スポ
イト、水、やさい、フルー
ツ、ガーゼをいっぴする。



スポイトと
用意したもの

くやり方

・実験①

- ①水50mlにインジン10てきで突
験えきを作る。それを15mlず
つ紙コップにうつす。
- ②そのまましぼれる物はそのまま
しぼり、しぼれない物はすり
おろして、ガーゼでしぼる。
- ③①のインジンえきにスポイト
で②のえきをうてきずつたら
す。
- ④インジンえきが何てきでとう
明にな、たかしらべる。

・実験②

- ①インジンえきは①と同様に作
る。
- ②何しゅるいかのやさいをお
で2分間かぬつする。
- ③すりおろしてしぼる。

その後は実験①と同様に行う。

く補足

ビタミンCとは・・・
一部の食品に含まれる水溶性
の栄養素です。そしてビタミ
ンCはきずを治すコラーゲン
を作る、てつ分の吸収を良く
します。

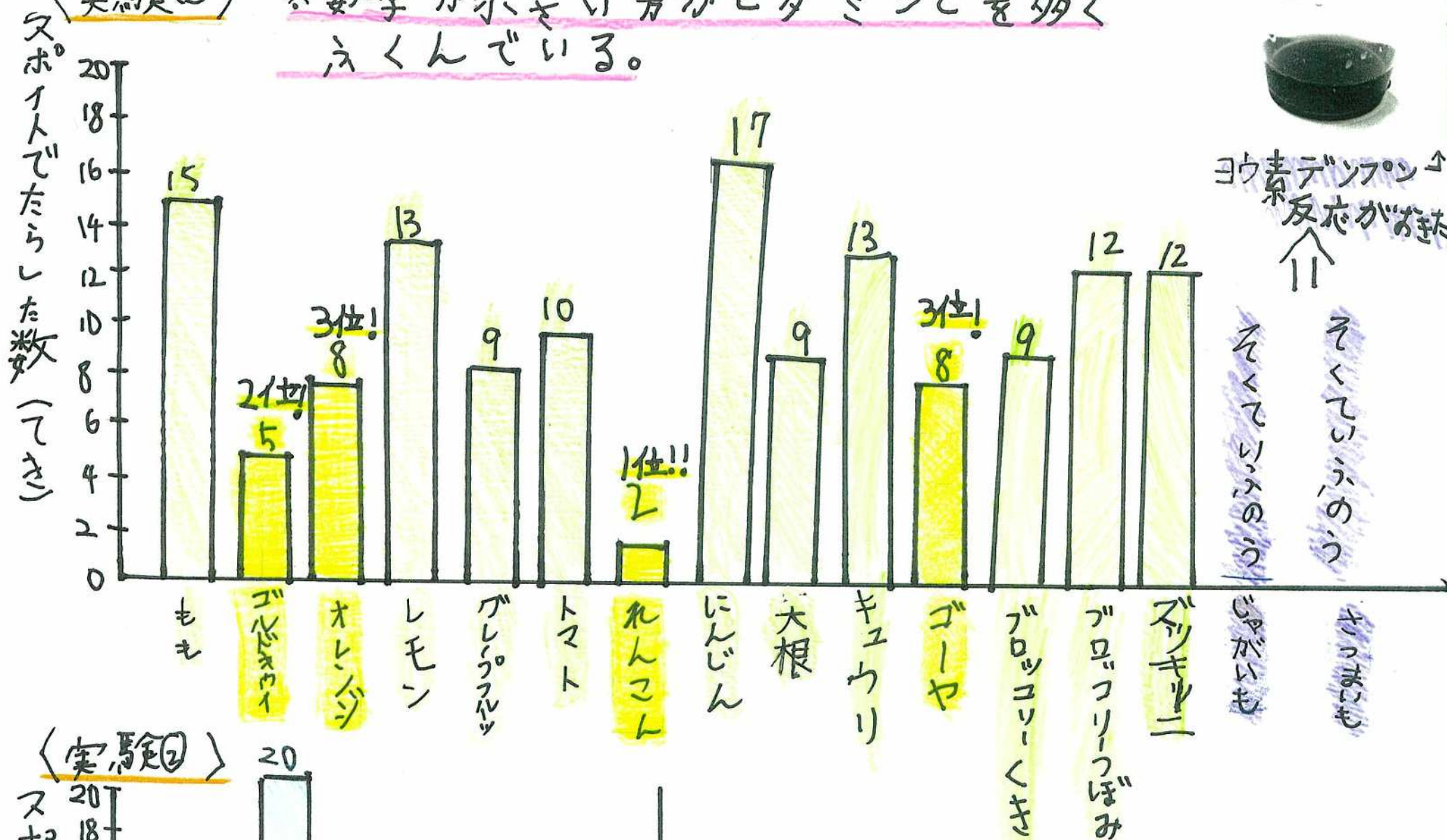


左:反応後のインジン
えき(とう明)
右:反応前のインジン
えき

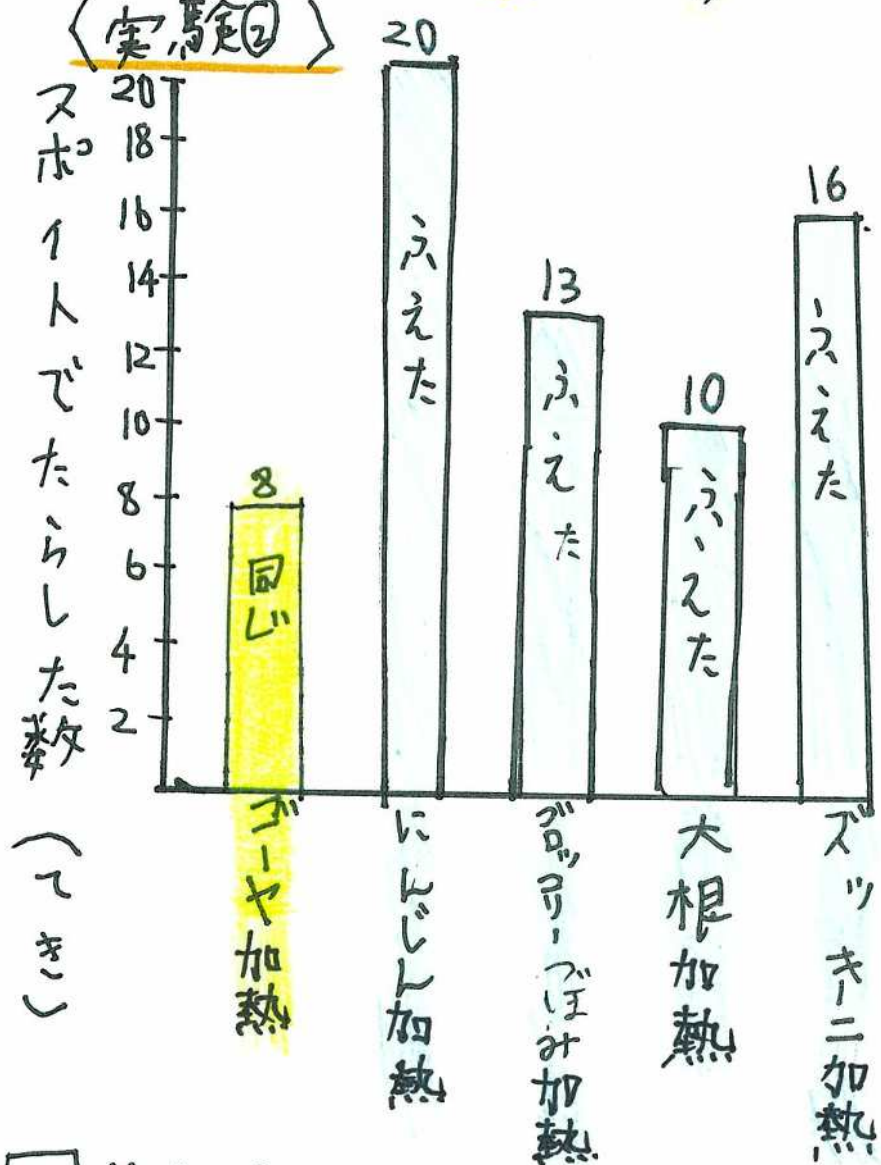
4 研究の結果



〈実験①〉 ※数字が小さい方がビタミンCを多く含んでいる。



〈実験②〉



5 考さつ
 ぼくはまず、れんこんはビタミンCが少ないかと思っ
 ていたのですが、おどろき
 ので1位でした。またジャ
 ガイモとサツマイモはイ
 ソジンがかいいえきと
 デンプンが反応し書紫色
 になったことも予想外で
 した。家族がゴーヤはビ
 タミンCが多い!! と主張
 していましたがその通り
 でした。またゴーヤは生
 も加熱後も同じ8てき
 でした。調べてみると
 ゴーヤのビタミンCは熱に
 強くわれにくいそうです。
 ゴーヤチャップルは効
 率的に栄養をとる方法だ
 と思いました。ほかのや
 さりのほとんどがかねつ
 によって、ビタミンCが
 へってりるようでした。

6 かんそう
 この実験を通して身近に
 あるものにビタミンCが
 多くふくまれるやさしい
 くだものがあることが
 わかりました。次はほか
 の栄養をしらべてみたい
 です。