



レモンの知られざる カラダにうれしいチカラを学ぼう！

知られざるレモンの ヒミツ研究所

＼たいしたモンだ！レモンの「すっぱい！」健康効果／

レモンにはうれしい成分が
含まれているのじゃ！

下の空欄をうめてみよう

すっぱい！のもとの成分は
レモンにどのくらい含まれている？

下の空欄をうめてみよう

レモンに含まれる成分

キレイのもと

抗酸化成分

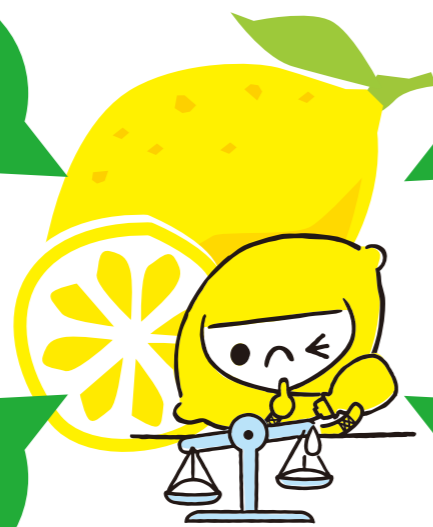
注目の健康成分

すっぱい！のもと

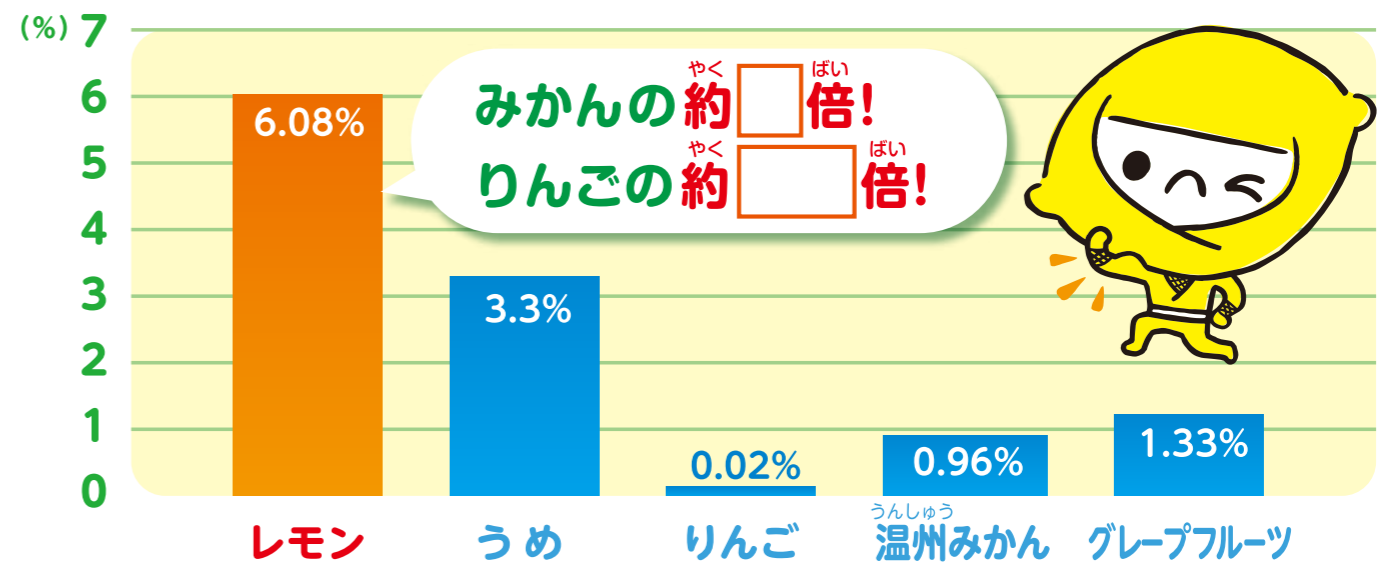
キレート作用
減塩効果

爽快な香り成分

リラックス効果



レモンのクエン酸含有量は 果物の中でもトップクラス！



出典：1997年 最新 果汁・果実飲料事典 (社)日本果汁協会監修

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前



レモンの知られざる カラダにうれしいチカラを学ぼう！

知られざるレモンの ヒミツ研究所



レモンでゴツゴツ！カルシウムを と 摂るなら、レモンを活用しよう！

こどもの骨が、弱くなっている？

こどもの骨の健康の状況や、年齢と骨量の関わりをまとめよう！

カルシウムは骨の健康にかかせない！だけど…

カルシウムはどんな栄養素なのか、どんな弱点があるのかをまとめよう！

じょうぶな骨をそだてるには？

レモンは骨の健康にどのように役立つのかな？

かんそう



レモンの知られざる
カラダにうれしいチカラを学ぼう！

知られざるレモンの
ヒミツ研究所



「すっぱい」が「しょっぱい」を すく 救う？ しお レモンで塩をひかえよう 

• おばあちゃんやお父さんは大丈夫？とう だいじょうぶ こうけつ あつ ちゅうい 高血圧に注意しよう •

なぜ、えんぶん と 塩分の摂りすぎがだめなのかな？まとめてみよう！

• にほんじん やく 日本人の約70パーセントが、「えんぶん 塩分」をとりすぎている！ •

にほんじん えんぶん 日本人がどれくらい塩分をとってしまっているかまとめてみよう！

• つか レモンを使うと「へ おいしい」は減らさずに「えんぶん 塩分」を減らせる •

げんえん やくだ レモンは減塩にどのように役立つのかな？

じっけんけつ か
実験結果

じっけん けつ か レモンしょうゆの実験をして結果をまとめてみよう！

かんそう