

令和3年度サイエンス・ファイト作品紹介

学 校 佐々町立佐々中学校

学 年 2 年

氏 名 永 安 恵

タイトル 食べ物からビタミンCを探す

概 要

「ビタミンをとりなさい」とよく言われるが、どんな食べ物にどれくらいのビタミンがあるのか研究した。

食べ物からビタミンCを探す!!

2年3組 37番 永安恵

「ビタミンをとりなさい」とよく言うけれど、どんな食べ物に、どのくらいのビタミンが入っているのかわからなかったから、調べてみようと思った。

レモンやキウイなどの果物は体にいいと聞いたことがあるから、ビタミンCが多く含まれていると思う。

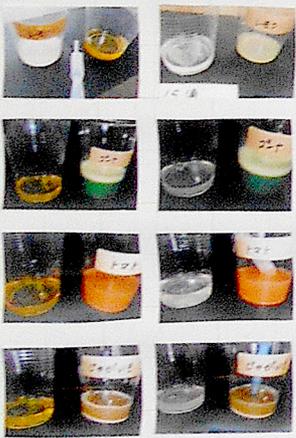
準備
 ・うがい薬 (ヨウ素入り)
 ・おろし器 ・スポイト ・透明カップ
 ・食料 (キュウリ, 大根, 人参, 蓮根, 玉ねぎ, トマト, ジャガイモ, ゴーヤ, リンゴ, レモン, キウイ, 紅茶, 緑茶, 麦茶, アイスコーヒー, リンゴジュース, オレンジジュース)

方法

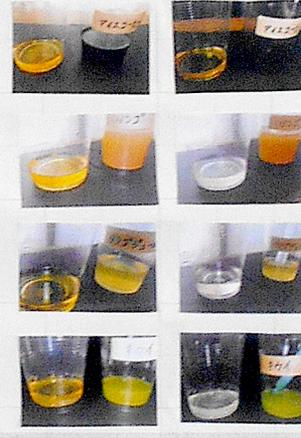


- ① 食料をすりおろす。(液体に)
- ② 浄水100mLに対して20滴のうがい薬を入れ、20mLずつ分ける。
- ③ うすいヨウ素液にそれぞれの液体を入れて、何滴で茶色→透明になったか調べる。

実験結果



調べたもの	何滴	ビタミンCの量
レモン	15滴	少し多い
キュウリ	20滴	ふつう
ゴーヤ	9滴	多い
大根	11滴	少し多い
トマト	25滴	少ない
人参	8滴	多い
ジャガイモ	12滴	少し多い
れんこん	5滴	多い
玉ねぎ	27滴	少ない



調べたもの	何滴	ビタミンCの量
アイスコーヒー	X	透明にならなかった
酢	X	透明にならなかった
リンゴ	25滴	少ない
リンゴジュース	52滴	かなり少ない
オレンジジュース	21滴	ふつう
キウイ	12滴	少し多い
紅茶	9滴	多い
緑茶	4滴	かなり多い
麦茶	15滴	少し多い

ビタミンCの量
 ランキング!

考察

- 1位 緑茶
- 1位 れんこん
- 3位 人参
- 4位 ゴーヤ
- 4位 紅茶
- 6位 大根
- 7位 ジャガイモ
- 7位 キウイ
- 9位 レモン
- 9位 麦茶

★この実験結果を見て、ビタミンCはキウイやレモンなどの果物に多く含まれていると思っていたけど、お茶や野菜の方が多くて驚いた。★ビタミンCと聞くとレモンなどのすっぱいものに多いイメージがあったが、同じすっぱい酢ではまったくビタミンCがなかった。だから、すっぱいものがビタミンCが多いということではないと分かった。★ビタミンCの量が多い上位には、れんこんや人参、大根、ジャガイモなどの根菜が多かったので、ビタミンCは根菜に多く含まれているのではないかと考えた。★ビタミンCが不足すると、体がだるい、疲れやすい、顔色が悪くなる、貧血、呼吸困難などの症状が出ることもあるので、この実験で学んだことを今後の食生活に生かしていきたい。