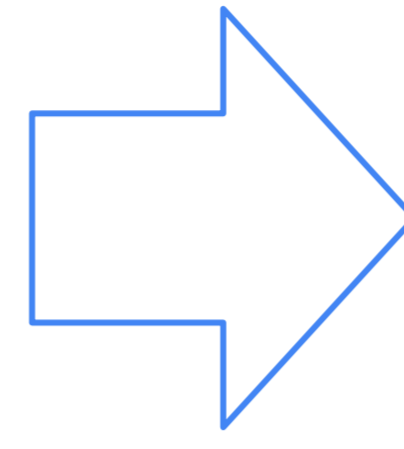


もやしを使ってダイエット食を作る

熊本県立熊本北高等学校
UR II 健康科学講座 2班

仮説

- ①水溶液によって成長速度や味が変化すると思う
- ②水が一番育つと思う



結論

- ①育つものと育たないものに分かれた
- ②プロテインが一番育った

1 はじめに

もやしはエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1、ビタミンB2、免疫力を高める効果があるビタミンC、高血圧予防に効果的なカリウムなどが豊富に含まれている。なのでそんなもやしを使って手軽にダイエットができないかと思った。

2 実験方法

＜実験 I＞色々な水溶液ともやしの関係

- (1)水、食塩水、砂糖水、プロテイン、お酢、コーラ、コーヒー、野菜ジュースでもやしを育てる。



図1 実験の様子1日目



図2 実験の様子5日目

＜実験2＞もやしと味の関係

- (1)育てたもやしを食べて、それぞれの水溶液の味がするのか実験する。

3 実験結果

＜実験 I＞



図3 実験の様子17日目



図4 プロテインと水の比較

プロテインが一番育った。コーラとコーヒーは少し育った。
水と砂糖、野菜ジュースは腐った。
お酢と塩は変化がなかった。

＜実験2＞

もやしが生えなかったり、食中毒の危険もあることから実験できなかった。

4 考察

プロテインが育ったのはプロテインの持つタンパク質、カルシウム、マグネシウム、鉄などの栄養が関係していると考えられる。水で育てたもやしは腐ったのは水道水に含まれている塩素が原因ではないか、お酢に変化がなかったのは、お酢が持つ殺菌効果の影響ではないかと考えられる。

5 今後の課題

今回の実験ではプロテインで育てたもやしが一番育ち、一番育つと仮説した水で育てたもやしは腐るといった結果になった。なぜこのような結果になったのか、実験の途中で3種類のもやしは腐ってしまった原因はなにか更に詳しく研究していく必要がある。

6 参考文献

まごころケア食<https://magokoro-care-shoku.com/>