

角砂糖の実験！～砂糖を溶かさず、燃やしてみよう！～

みなさん、角砂糖に火を付けると、どうなると思いますか？
溶けるんですね～。それを溶かさずに、燃やすにはどうしたよと
思いますか？考えてみよう！

溶けている角砂糖の様子

どうしたら砂糖は燃えるの？

普通の角砂糖は、火をつけてもすぐには燃えず、ゆっくりと
溶けていきます。しかし、**あるものA**をこすりつけた角砂糖は、
炎を上げて燃えやすくなります。

これは、Aに含まれる鉄やマグネシウムなどのミネラルが燃焼の手助
けをしているからです。

②火がゆらゆらして
いるのがわかります



③火をつけると
燃えます！



①あるものAを
つけた角砂糖



この実験でわかること

1. 砂糖だけでは燃えにくいけど、ビタミン・ミネラルがあると燃えやすくなる。
2. これは人間の体でも同じで、砂糖（エネルギー源）だけを取るより、
3. ビタミン・ミネラルも一緒に取るとエネルギーに変わりやすい。
3. Aのような栄養豊富な食品が、体のエネルギー代謝を助けることがわかる。

つまり、**A**を摂ると、**体の中でもエネルギーをしっかりと作れる**ということですね！
余分な糖分や脂肪を燃やしてくれます！

Aとは一体、何でしょうか？正解者には**あるものA**をプレゼント！
答え合わせは店頭にて！

燃えた角砂糖



皆さん、お食事の時に、野菜をしっかり食べていますか？



毎日一体どのくらいの量が必要だと思いますか？

しっかり食べているよと言われてる方もベジチェックをしてみると、案外少ないこともあります。

1日に必要な野菜の量は350グラムです。

わかりやすく言うと**片手のひらに6杯分**です。

なぜ野菜が必要なのか

ビタミン・ミネラルが体の調子を整える、タンパク質と一緒にとると
血や肉を作るのですがなかなか現代人はを摂取しにくくなっています。
現代人の食事は、どんなものを食べているのでしょうか？ 3色表で見
てみると、

①黄：熱や力になるもの ②赤：血や肉になるもの

③緑：体の調子を整えるもの に分かれます。

特に現代人に多いのは、①黄と②赤です。③の緑が少ないと、
ビタミンミネラルの不足で、エネルギーに変換しにくくなって、体に余分なゴミが溜まります。

黄が多い→脂肪やコレステロールが溜まる

赤が多い→余分なタンパク質が残り、アレルギーを引き起こす原因になる

緑が多い→マグネシウムや鉄が多く含まれていますので、エネルギーに変換しやすい

**野菜が不足のときには、野菜の代わりになるバイオリン粒を活用して、
健康なバランスの良い体作りに役立ててください。**

