



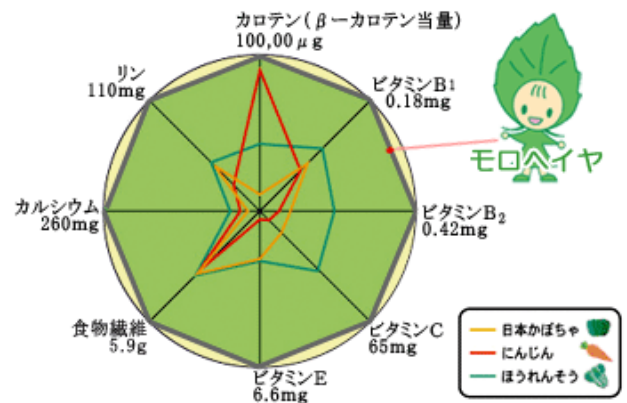
岡山市内の岡西公民館で環境学習・リサイクル交流会を開きました。地域の皆さんと環境について勉強し、学校で栽培したモロヘイヤを使ってマドレーヌを作りました。環境保全の第一歩といわれる地産地消を体感し、持続可能な社会について考えました。



■モロヘイヤ

モロヘイヤは、シナノキ科コルコルス属の一年草植物で、古代エジプトの王様の病が、スープにして飲んだところたちどころに治ったことから、アラビア語のムルーキーヤ（王家の野菜）と呼ばれるようになったことが語源と言われています。葉や茎は右図のように優れた栄養価を持ち、免疫の活性化、がんや老化の予防、骨粗鬆症の予防、胃粘膜の保護、疲労回復、高血圧予防、精力増強作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、貧血の予防など様々な効果があります。また、ヌルヌルとしたねばりには、水溶性の食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを低減させる働きや、便秘の改善、肥満や糖尿病予防、大腸がん予防に効果的です。ただし、果実には強心作用があり、食用には適しません。

モロヘイヤは野菜の王様



参照 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/molokheiya/saibai/molo.html>

■モロヘイヤマドレーヌを作っている様子

