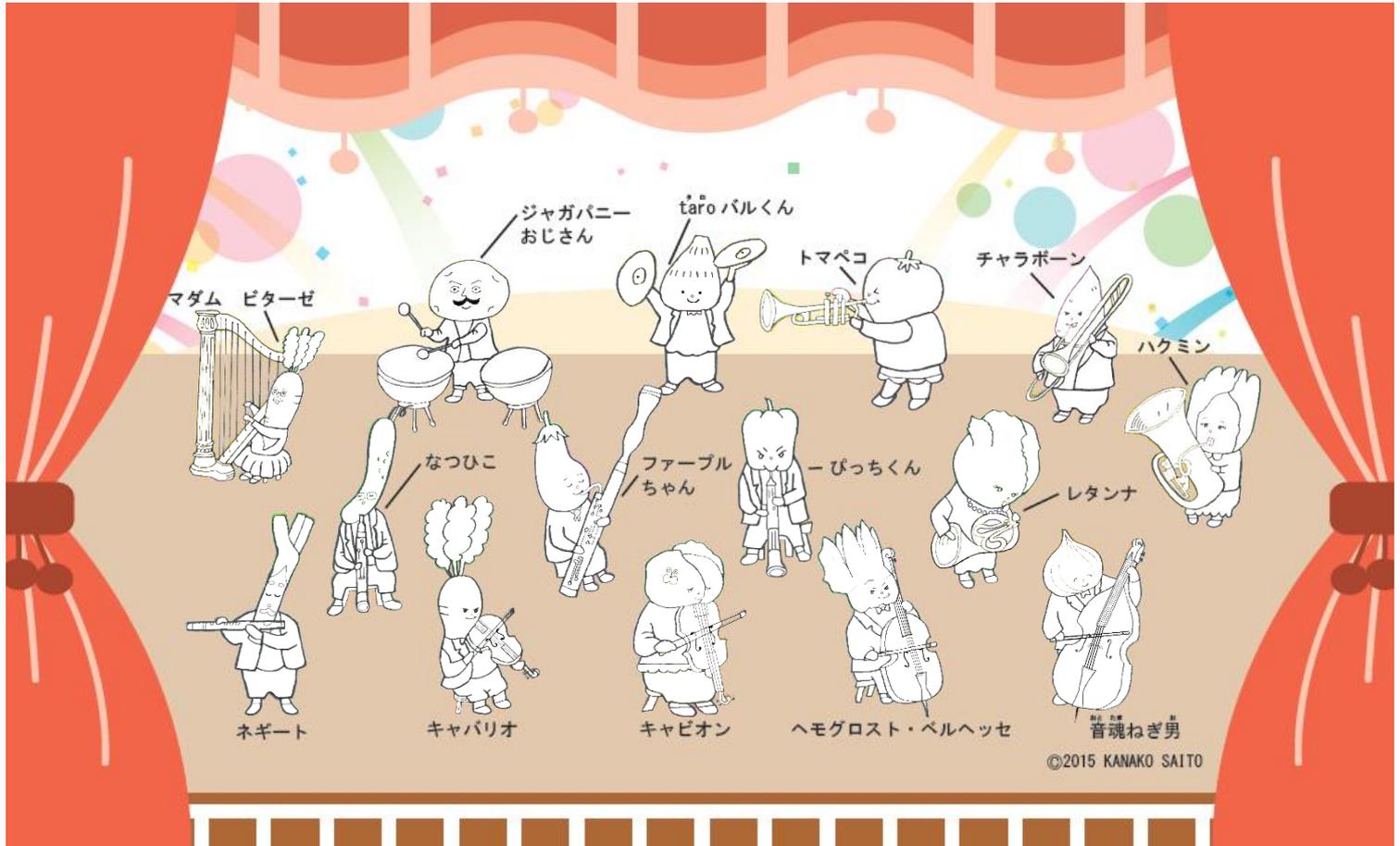


牛久市食育推進のための野菜キャラクター

# USHIKU野菜オーケストラ

## ぬりえ



「USHIKU 野菜オーケストラ」は、市民のみなさまが、野菜に興味を持って「もっと野菜を好きになってもらえるように」「野菜の栄養や特長を楽しく学べるように」というねがいを込めて、平成 27 年 11 月 牛久市食育推進委員会栄養士部会\*が企画し誕生しました。

\*牛久市食育推進委員会栄養士部会とは、保育課、小中義務教育学校、教育総務課、医療年金課、保健センターの栄養士の集まりです。

「野菜」ひとりひとりの「栄養素」というすてきな音が重なり合えば、「健康なからだ」をすばらしい音楽として奏でることができます。

ホームページからも  
ダウンロードできます



おとなも子どももかわいいキャラクターたちを楽しく覚えてください。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



マダム・ビターゼ

やさい だいこん  
野菜：大根

がっき  
楽器：ハープ

しろ  
白くておはだつるつる  
ほっこりあたたか やさしく  
まもってくれるおばあちゃん

<栄養>

消化酵素のジアスターゼが多く、  
胃腸の働きを整える効果がある。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

ハクミン



やさい はくさい  
野菜：白菜

がっき  
楽器：チューバ

しろ  
白いおはだとフリフリみどりのフリルでやさしくつつんでくれる女の人

<栄養>

特に芯の黄色っぽいところにビタミンCが多く、甘味も強い。余分な塩分を排出してくれるカリウムも豊富。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

チャラボン

やさい  
野菜：さつまいも  
がっき  
楽器：トロンボーン  
ごつごつがっちりしてるけど  
ほんとう  
本当はあまくてほくほく  
にんきもののおにいさん



<栄養>

ビタミンCや食物繊維が多く、  
便秘予防の効果がある。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ り え

ジャガパニーおじさん



やさい  
野菜：じゃがいも

がっき  
楽器：ティンパニー

おしごとで、<sup>みなみ</sup>南アメリカから来た  
みんなのにんきもの  
ほくほくポテトおじさん

<栄養>

じゃがいものビタミンCは熱に強く、  
調理後の損失が少ない。でんぷんが  
多くエネルギー源になる。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



キャビオン

やさい  
野菜：キャベツ  
がっき  
楽器：ビオラ

しゃきしゃき きみどり色<sup>いろ</sup>で  
おしゃれじょうずな  
おねえさん

<栄養>

胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を  
助けるビタミンUが豊富。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

なつひこ



やさい  
野菜：きゅうり  
がっき  
楽器：クラリネット  
からだはほそいけど なつに  
にみんなを<sup>げんき</sup>元気にしてくれる  
かっこいい<sup>おとこ</sup>男<sup>ひと</sup>の人

<栄養>

むくみやだるさの解消に効果があるカリウムが豊富。

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

トマペコ



やさい  
野菜：トマト

がっき  
楽器：トランペット

まっかな つやつやおはだ  
パーッとまわりをあかるく  
してくれる

しょうがく ねんせい おんな こ  
小学2年生の女の子

<栄養>

赤い色素リコピンは、強い抗酸化作用があり、  
ガン予防が期待されている。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



キャバリオ

やさい  
野菜：にんじん

がっき  
楽器：バイオリン

オレンジ色でみんなを元気に  
してくれるクラスのにんきもの

しょうがく ねんせい おとこ こ  
小学5年生の男の子

<栄養>

免疫力を高めて皮膚や粘膜を  
強くするカロテンが豊富。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

タロ  
faroバルくん



やさい  
野菜：さといも  
がっき  
楽器：シンバル  
かわ なか  
皮の中はつるっとした  
しろ  
白いおはだ  
がんばりやさんの  
げんき  
元気なあかちゃん

<栄養>

水分が多く、いも類の中では低エネルギー。高血圧予防のカリウム、便秘予防の食物繊維が豊富。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

ネギート



やさい  
野菜：ねぎ  
がっき  
楽器：フルート  
いろ しろ  
色が白くてほそいけど  
いざというとき  
たすけてくれる  
すてきなおじいさん

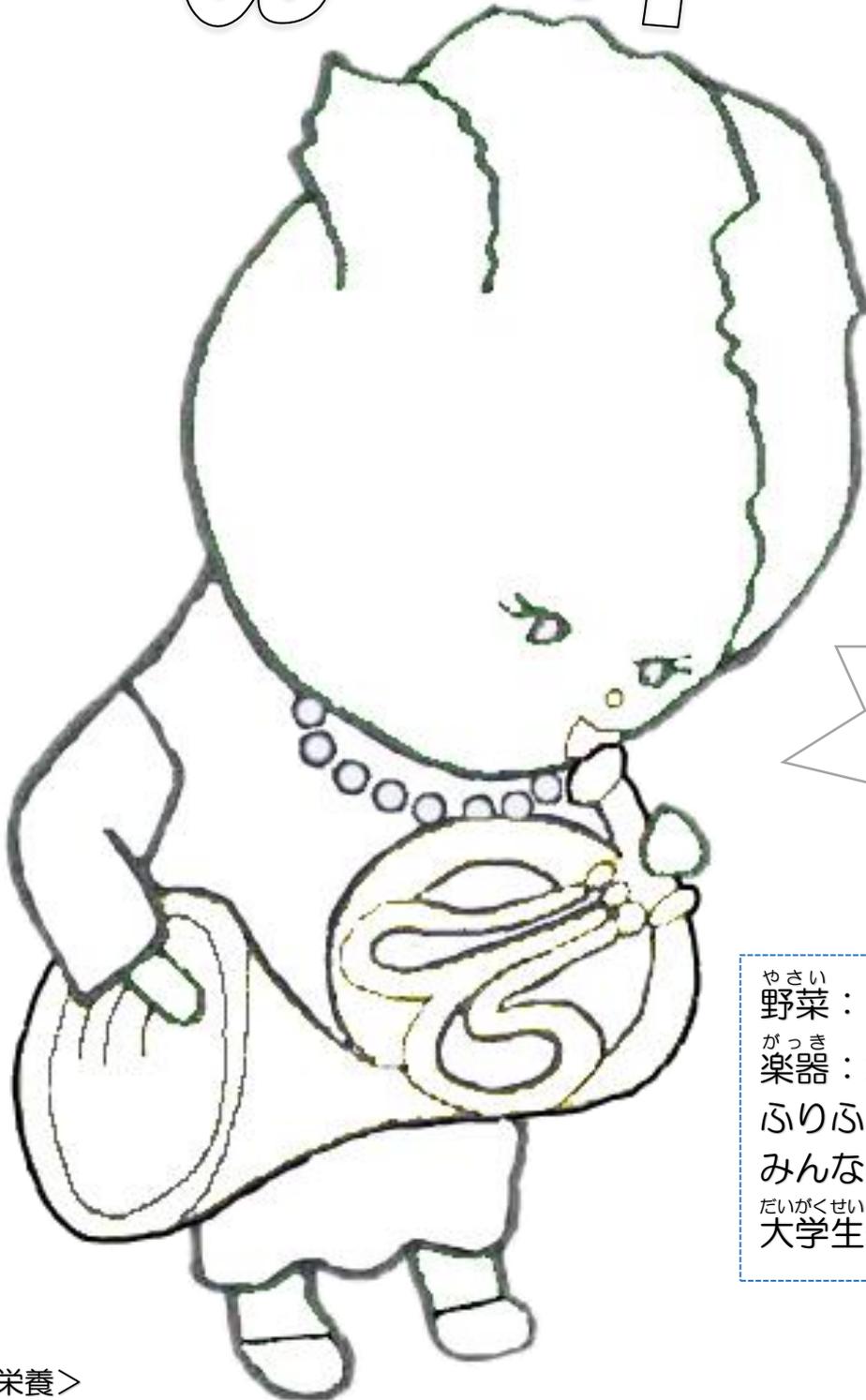
<栄養>

古くから薬用野菜として利用され、  
白い部分はビタミンCが多く、  
緑の部分にはカロテン、カルシウム  
が豊富。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



レタナ

やさい  
野菜：レタス

がっき  
楽器：ホルン

ふりふりフリルでしゃきしゃき

みんなのあこがれ

だいがくせい  
大学生のおねえさん

<栄養>

成分の95%は水分だが、便通を良くする食物繊維や貧血予防の鉄分、むくみ予防のカリウムなどがバランスよく含まれる。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

やさい  
野菜：ほうれんそう

がっき  
楽器：チェロ

いろ  
ふかいみどり色がじまん

おんな こ  
こまっている女の子を

なか げんき  
からだの中から元気に  
してくれるおにいさん

ヘモグロスト  
・ベルヘッセ



<栄養>

鉄分の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸を多く含む。  
根本の赤い部分には骨の吸収に重要なマンガンも含まれている。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

ファールちゃん

やさい  
野菜：なす

がっき  
楽器：ファゴット

ふわっとやわらかい

むらさき色のワンピース

がお気に入り♪

ちゅうがく ねんせい おんな こ  
中学1年生の女の子

<栄養>

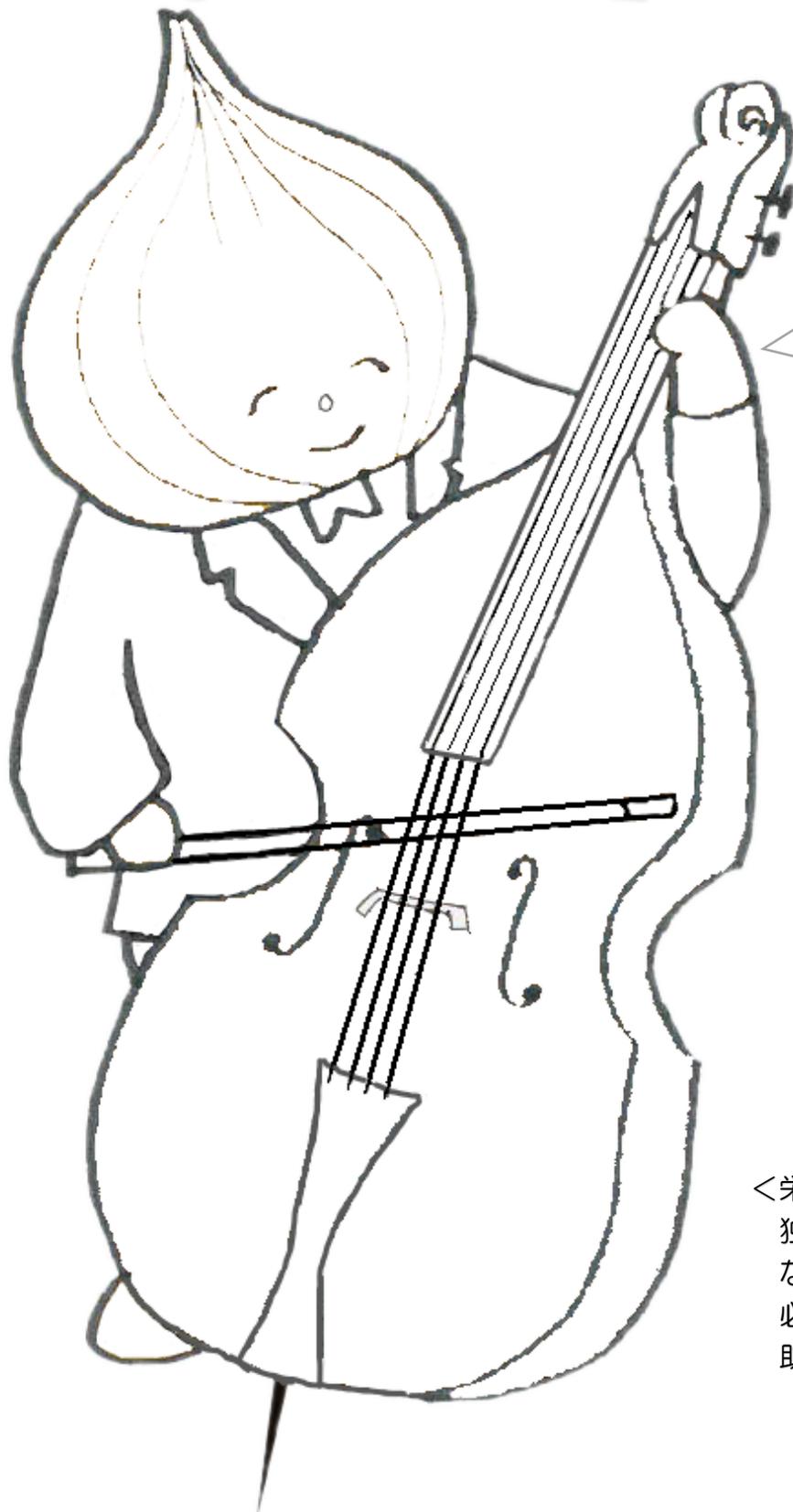
皮に含まれる紫色の色素  
ナスニンは、ガン予防の  
ほか、血管をきれいにし、  
動脈硬化や高血圧を予防  
する効果がある。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



おとたま お  
音魂ねぎ男

やさい  
野菜：たまねぎ

がっき  
楽器：コントラバス

みなを泣かせるのは  
つかれがとれるパワー

を出しているから

ほんとう  
本当はおっとりやさしい

しょうがく ねんせい おとこ こ  
小学6年生の男の子

<栄養>

独特の香り、辛さ、涙の原因となる硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助ける。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え



ぴっちくん

やさい  
野菜：ピーマン  
がっき  
楽器：オーボエ  
ちょっとこわそうで  
ちかづきにくいけど  
とも  
お友だちがたくさん  
いるにんきもの  
こうこうせい おとこ こ  
高校生の男の子

<栄養>

ピーマンの香り成分には、  
血液サラサラ効果が期待  
されている。