

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい USHIKU野菜オーケストラ めいえ



「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。

「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。

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 保健福祉部 健康づくり推進課

*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、健康づくり推進課、こどもの未来応援センターの栄養士の集まりです。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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。

マダム・ビターゼ

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ

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
つつんでくれる女おんなの人ひと

<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。

ハクミン

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ

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。

チャラボーン

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ

おしごとで、^{みなみ}南アメリカ
から^き来たみんなのにんきもの
ほくほくポテトおじさん



やさい
野菜：じゃがいも
がっき
楽器：ティンパニー

<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。

ジャガパニーおじさん

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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。

キャベオン

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ

からだはほそいけど
なつににみんなを元氣^{げんき}
にしてくれる
かっこいい男^{おとこ}の人^{ひと}



やさい
野菜：きゅうり
がっき
楽器：クラリネット

<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。

な つ ひ こ

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

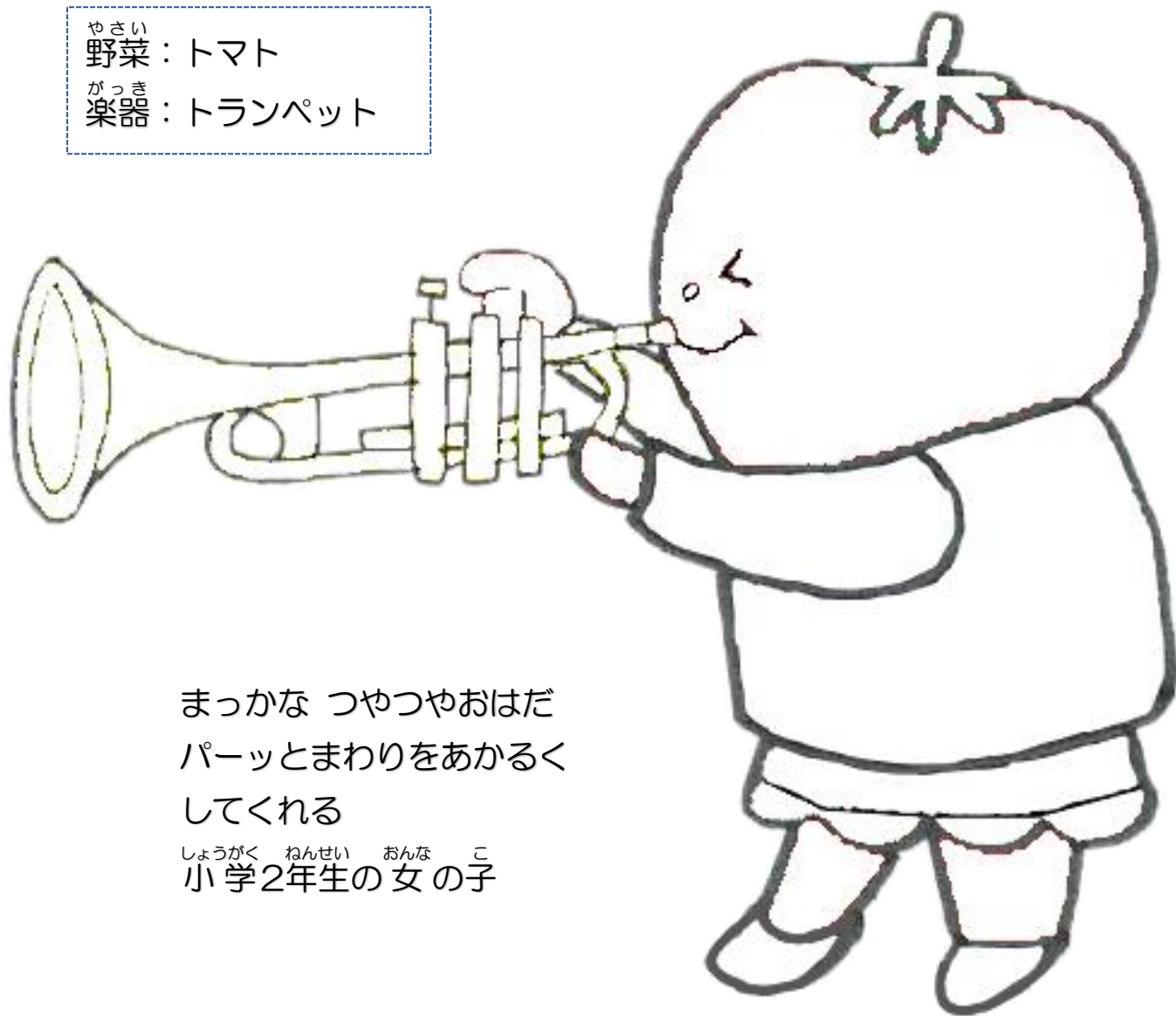
う し く や さ い
USHIKU野菜オーケストラ めりえ

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、ガン予防効果が期待されている。

ト マ ペ コ

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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。

キャバリオ

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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

けんき
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。

タロ
taro バルくん

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ

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

やさい
野菜：ねぎ
がっき
楽器：フルート



<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。

ネギート

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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。

レタス

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 めいえ



やさい
野菜：ほうれんそう
がっき
楽器：チェロ

ふかいみどりいろ色がじまん
こまっているおんなの子を
からだの中からげんきに
してくれるおにいさん

<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。

ヘモグロビン・ベルヘッセ

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



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

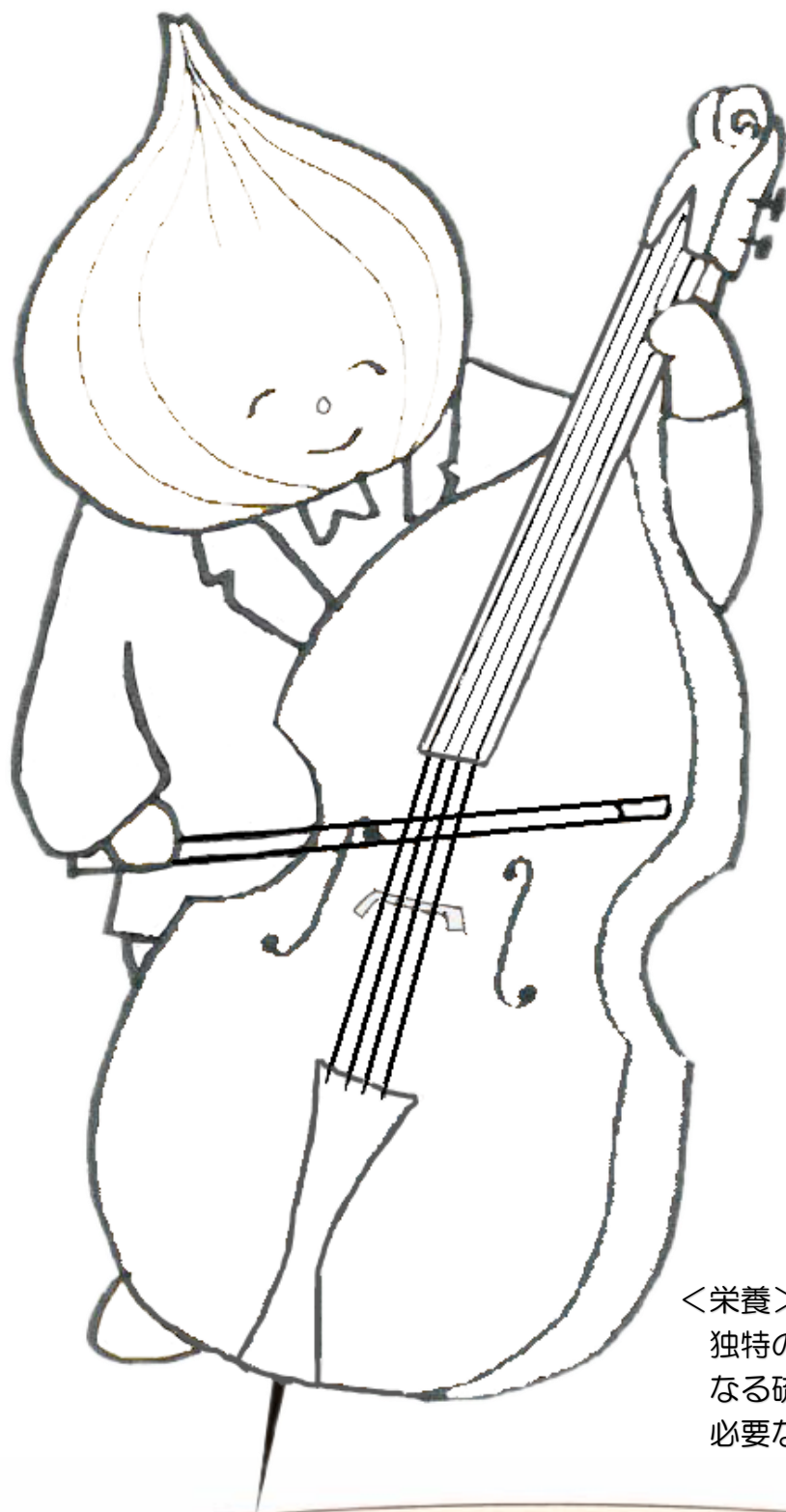
<栄養>

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。

ファールちゃん

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めいえ



やさい
野菜：たまねぎ
がっき
楽器：コントラバス

みんなを泣^なかせるのは
つかれがとれるパワー
を出^だしているから
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。

おと たま お
音 魂 ねぎ 男

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 めいえ

ちよつとこわそうで
ちかづきにくいけど
お^{とも}友だちがたくさん
いるにんきもの
こ^{こうせい}校生の^{おとこ}男の^こ子



やさい
野菜：ピーマン
がっき
楽器：オーボエ

<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。

ぴ っ ち く ん

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

うししくやさい
USHIKU野菜オーケストラ めりえ

やさい こまつな
野菜：小松菜
がっき てっきん
楽器：鉄琴



ちやくちやくの江戸っ子
イライラしている子を
ほうっておけない女の子

<栄養>

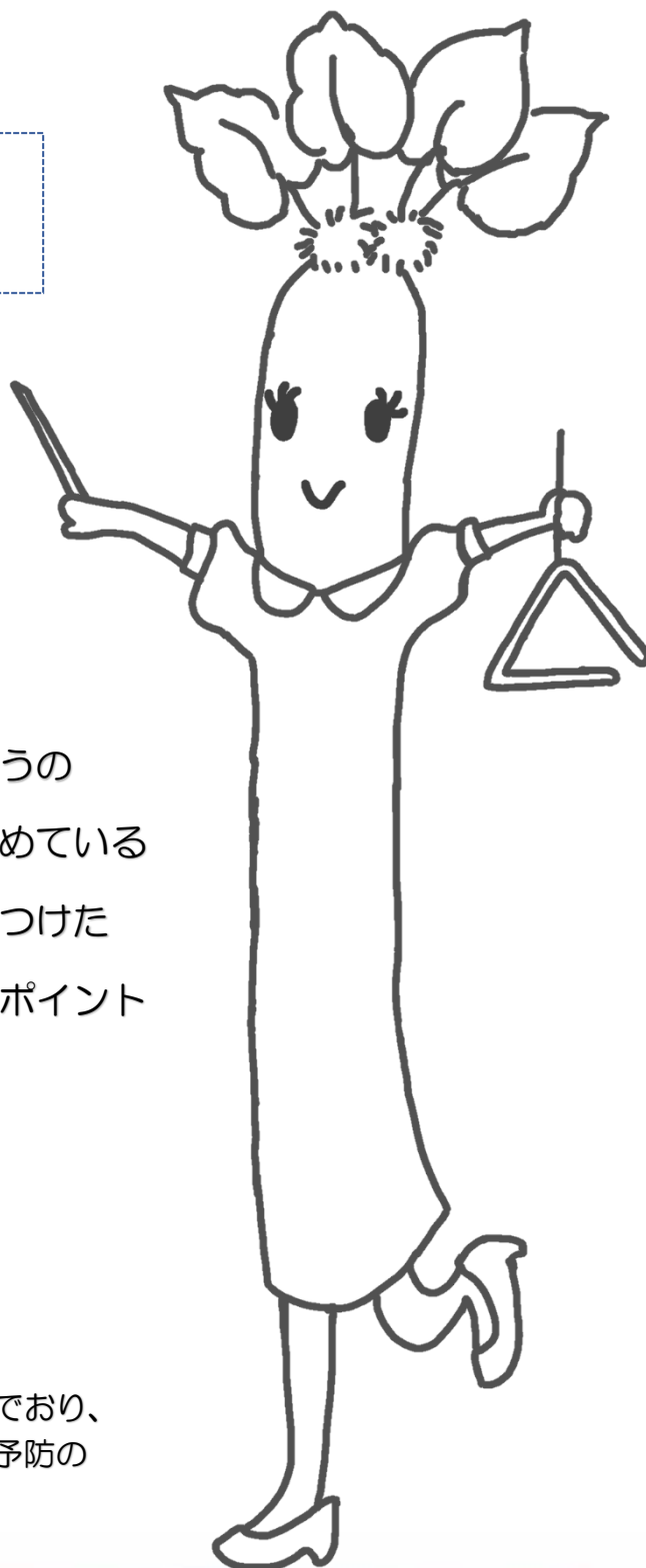
血液の材料となる鉄分や骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含む。

こまつりちゃん

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 めいえ

やさい
野菜：ごぼう
がっき
楽器：トライアングル



けんこうについてやごぼうの
いいところをみんなに^{ひろ}めしている
おしゃれ^す好きであたまにつけた
ごぼうのお花^{はな}がチャームポイント

<栄養>

食物繊維を豊富に含んでおり、
腸内環境を整え、便秘予防の
効果が期待できる。

ご ぼ り - ナ