

# ～家庭菜園で健康へ～

星城高校2年

実は家庭菜園は健康状態を向上させるには、いい方法のうちの一つである!!!!



**理由:**家から外に出る必要がない人が1人でも外に出るきっかけを作りたいと考えたから。



## 基本的な野菜の作り方

種まき→間引き→肥料→ネットを被せる

## 育ててみた感想

最初は毎日水やりをするのは大変だと思ったが、育てていくうちに成長する野菜に愛着が湧いてきて、楽しく育てることができた。土に触れるのも新鮮で面白い経験ができた。





# 家庭菜園で健康に！

星城高校2年

## 家に閉じこもる



家から出る習慣をつけて体力の衰えや引きこもりを解消し、さらなる健康へ！




家庭菜園



園芸療法

野菜を育てる時には外に出る必要があり太陽に浴びると体内ではビタミンDが多く生成され、骨粗鬆症や生活習慣病の予防をすることができます。

家から出る習慣をつけて体力の衰えや閉じこもりを解消し、さらなる健康へ！

A blue horizontal scroll graphic with rounded ends and a vertical tab on the left side. The text is centered on the scroll.

# 家庭菜園

内容を詳しく解説してほしい時は聞いてください

## 活動をする経緯

私たちは豊明市の地域課題を解決しより良い街づくりをするという活動を行っています。

豊明市の地域課題として退職後の健康についてあげられます。退職後の方の中で毎日の習慣がなくなり家にいる時間が増え健康に悪影響が出てしまいます。また精神的な問題では生きがいに影響がでて趣味作りをする事が大切だと思います。

# 活動をする経緯

学校の授業の一環

→定年退職されて、やることも家に引きこもってしまう人に一歩でも

外に出て体を動かす習慣をつけてほしい

# ～家庭菜園で健康!?!～

星城高校2年4組E班

## 園芸療法

園芸療法は、植物を育てることで五感が刺激され心に癒しが得られる効果があります。

また精神面への良い影響だけではなく、座る、立ち上がる、耕す、などの多くの動作を必要とするため身体面へも良い影響を与えます。

日光を浴びることによって、ビタミンdが多く生成され骨粗鬆症や生活習慣病の予防をすることができます。



実際に自分でも作ってみた。

毎朝水やりをするのは大変だと感じる方も多いと思いますが、  
習慣になってさえしまえば高齢の方でもお仕事をされている方でも  
できるので気軽にはじめやすい趣味だと感じました。

苗の成長が目に見えて分かるの比較的続けやすいなと感じました。





## 私たちが作ってみた野菜の栄養素

### ブロッコリー栄養素まとめ

特に多く含まれているのがビタミン Cで、続いて、たんぱく質、ビタミン E、葉酸、カリウム、クロム、カロテン、食物繊維、スルフォラファンなど

ビタミンC 抗酸化作用 老化防止

タンパク質 新陳代謝において重要な役割をはたし、健康な血管を保つ

ビタミンE 脂質の酸化防止

葉酸 水溶性 ビタミンB群

カリウム 塩分のとりすぎの調節に役立つ

クロム 血糖値 血圧 コレステロール値を下げる働きをする。必須ミネラル

カロテン 強力な抗酸化作用を持ち、免疫機能を正常に保つ

食物繊維 整腸効果 血液中のコレステロール値の低下

スルフォラファン 体内の抗酸化力 解毒力を高める

ブロッコリーにはビタミンC ビタミンE 葉酸 食物繊維などたくさんの栄養素を持っており抗酸化作用や免疫機能を保つなど健康的な食材です！



# アンケート

家庭菜園についての話を聞いて、  
家庭菜園に対して、興味を持ちましたか

興味を持った

興味をもたなかった

実際に行ってみたいと思いました  
か

はい

いいえ

ご協力頂きありがとうございます