

野菜トランプのコツのコツ

遊び方 解説

クイズ1

コックさんの
作っている料理は？



遊び方～野菜の旬 次の野菜の旬（季節）はいつ？



答えは5P

遊び方～野菜カルタ 次のヒントの野菜を選びましょう。

- ①カッパの好きな野菜は？ ②シンデレラに登場する野菜は？
③昔はポパイ、今は報告連絡相談を詰めると。

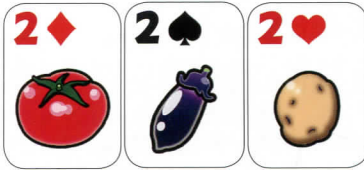


答えは6、7P

●野菜トランプの遊び方

4. カードクイズに挑戦!

1. 悪魔の野菜と言われた野菜は?



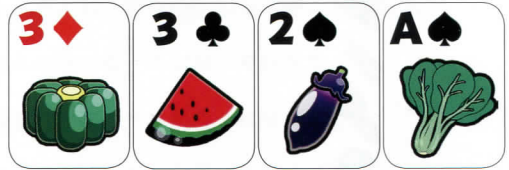
2. どんな効能があるのでしょうか?



3. 血液をサラサラにする野菜は?



4. しりとりで並びかえしよう。



- 答え ① 2♥・芽や緑色皮に毒（アルカロイド）があるため。
 ② A♥・キャベジン（ビタミンU）胃炎や胃潰瘍に効果。
 2♠・ナスニン（ポリフェノールの一種）抗酸化作用。
 6♣・アスパラギン酸（アミノ酸の一種）疲労回復。
 ③ 6♠・サツマイモは食物繊維、イチゴはビタミンCが多い。
 ④ コマツナ→ナス→スイカ→カボチャ

虫の漢字の読み方と Joker は

J♥ 鱗翅目（りんしもく） J♦♣ 甲虫目（こうちゅうもく）

Q♦ 膜翅目（まくしもく） Q♣ 脈翅目（みゃくしもく）

※人から見たJ（害虫）とQ（益虫）の分類ですが、自然界ではさまざまな働きがあると考えられています。

Joker 浄化=人と森（自然）の共生を表現。ジョーカーと浄化の音かけたもの。
 ※ここで言う浄化は「水質を浄化する」などの意味あいと「腐敗した政治を浄化する」というような精神的な意味あいも含む。

○遊び方、カード説明、動画、ダウンロード先「野菜トランプ」で検索。

☆ホームページ、フェイスブック、You Tube には動画を掲載（投稿）

公財）農業・環境・健康研究所 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2

TEL:0558-79-1114 FAX:0558-79-0398 e-mail: ka-yasumoto@moa-inter.or.jp

「野菜トランプ」実用新案第 3171828