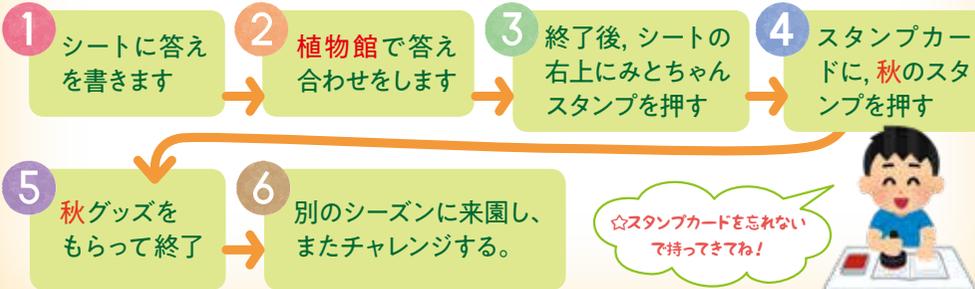


おもしろい植物をさがせ!! 11

小・中学生編

秋

水戸市植物公園にあるおもしろい植物の魅力に気づいてもらうために、クイズを作りました。このシートを持ち歩き、問題の植物を探しクイズに答えて賞品をゲットしましょう。春夏秋冬のスタンプがそろったら**スペシャルオリジナルグッズをプレゼント**します。



「牧野富太郎先生ミニ展示」のお知らせ

10～3月(後期): ボタニカルアート同好会が描いた植物画を展示。

ハッピーデイズ

10月14日(土)・15日(日)9:00～15:00

楽しいイベントが盛りだくさん! 仮装して秋のお花と写真を撮ろう!

多肉植物で作るハリネズミ

10月28日(土)13:30～15:00

講師: 水戸市植物公園職員 参加費: 800円 定員: 各50名 受付: 当日先着順
～詳しくは水戸市植物公園 HP を見てね!～

Mito Botanical Park
水戸市植物公園

〒310-0914 茨城県水戸市小吹町 504
TEL. 029-243-9311
FAX. 029-241-1211

- 開園時間 / 9:00～17:00 (入園は 16:00 まで)
- 休園日 / 月曜日(祝日または振替休日)のときは翌平日、年末年始12/29～1/3
- 入園料 / 一般 300円、小中学生・県央地域 60歳以上 150円
団体(30人以上) …一般 250円、小中学生・県央地域 60歳以上 100円
年間パスポート …一般 1,000円、小中学生・県央地域 60歳以上 500円
◎県央地域…水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町・東海村の9市町村

●ホームページ [水戸市植物公園](#) 検索 ●公式 Twitter [@mito_botanical](#)

※ ペットを連れての入園、ボール遊びやその他遊具の持ち込みはご遠慮ください。
※ バスでの来園については、お電話でお問合せ下さい。ホームページにも詳しく載せてありますのでご覧下さい。



秋

おもしろい植物の紹介

熱帯果樹温室のヘルシー植物

トロピカルハーブ



トロピカルハーブってなあに?

ハーブとは料理や香料、保存料、薬草など、私たちの生活に役に立つ植物のことです。熱帯果樹温室には、南の国がふるさとの植物がいっぱいあります。その中には、美味しくカラダにやさしいフルーツが実るものもあります。どんな花が咲き、どんな味のフルーツが実るのでしょうか?

熱帯果樹温室には どんなトロピカルハーブがあるの?

1 食べておいしい、からだにやさしい ～おいしい果実はどんな効果があるのでしょうか?～



パパイア

青パパイアは消化酵素が豊富。肥満予防にも期待できそう。



シークワーサー

血糖値が上がるのを抑える働きがあるノビレチンが多く含む。



ピタンガ

ビタミンCが豊富で、血管の損傷を防ぐ働きがあり「血の鎮静剤」とも呼ばれる。



パイナップル

食物繊維がたっぷりて、便秘の予防に最適。



バナナ

栄養のバランスが良く、消化に良い。

2 お化粧や白髪染めなどの染料に利用 ～植物に由来した天然の染料～



リュウキュウアイ

枝や葉を天然の藍染料として使う。



ヘナ(ヘンナ)

古代はマニキュアなど、現代は白髪染めが有名。橙～茶の染料。美しい花が咲き終わった後、果実ができる。

3 血糖値の上昇をおさえる ～水戸市植物公園にある3種類のグアバ～



銅葉グアバ



ストロベリーグアバ



イエローグアバ

グアバの葉を使ったグアバ茶にはポリフェノールが多く含まれ、血糖値の上昇を抑える。実はカリウムが豊富で、高血圧や動脈硬化の予防が期待できる。

