

栄養だより



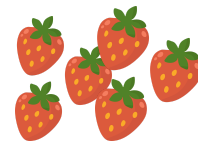
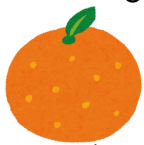
果物を食べていますか？

果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。果物を十分に摂取することで、生活習慣病の予防にも効果があることがわかっています。

1日200g、食べましょう

健康寿命を延ばす目安として、国は「果物1日200g」を目標としています。
厚生労働省「健康日本21（第3次計画）」

果物100gの目安量



みかん(中)1個

りんご1/2個

バナナ1本

キウイ1個

いちご5~6粒

ぶどう1/2房

これらを組み合わせて、1日に200g程度食べるのがおすすめです。

果物は、健康にいいことがいっぱい

カリウム

とりすぎた塩分を外に出す働きで、高血圧予防や、むくみの解消にも。



ブドウ糖

脳のエネルギーになるブドウ糖が含まれています。



ビタミンA・C

抗酸化作用があり、免疫力を上げます。ビタミンCは、肌のコラーゲン形成に必要な成分です。



食物繊維

豊富な食物繊維が便のかさを増やし便秘予防に。糖質や脂質の吸収を抑える役割もあります。



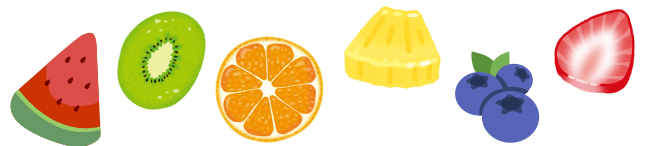
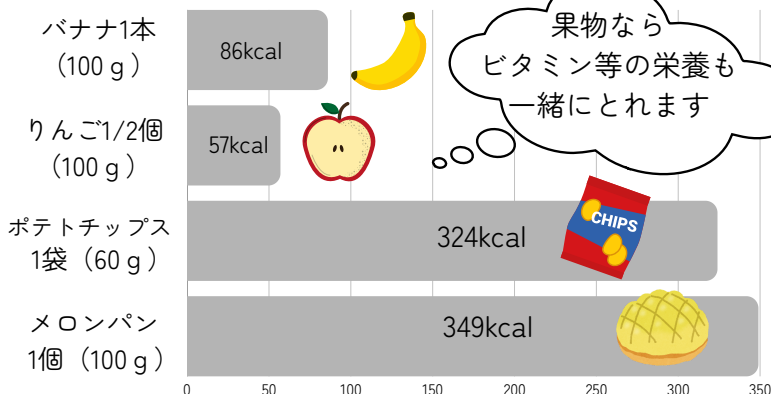
果物は太るってほんと？

お菓子に比べると1回分のエネルギーは低いので、間食は、お菓子よりも果物がおすすめです。何でも食べすぎは禁物。活動量の高い、日中に食べましょう。

ジュースや缶詰でもいい？

ジュースは、食物繊維が減り、缶詰はシロップに砂糖が含まれ、どちらかというとお菓子類に分類されます。

非常時の備えとしては便利ですが、普段、手軽に食べる場合はカットフルーツや冷凍を活用してみましょう。



旬の果物も、食べてみましょう！