



栄養だより

10月号

2023年10月1日

栄養科

皆さんは、普段果物を食べられていますか？厚生労働省による「健康日本 21」では、1日の果物の摂取量 200g が推奨されています。しかし、「健康日本 21(第二次)」の最終評価では、果物摂取量 100g未達の者の割合 63.3%という結果になり、果物を習慣的に摂取できている割合が非常に低いことが現状です。

本記事をきっかけに、食生活に果物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

～果物に多く含まれる栄養素～

ビタミンC

→皮膚や粘膜の維持、抗酸化作用による鉄吸収促進、がん抑制効果、抗ストレス効果、白内障予防効果を示す。

ビタミンB群

→エネルギー代謝、供給に関与しており、脂肪肝の予防等の効果がある。

ビタミンA

→成長や視力に関するビタミン。
抗酸化作用、免疫力強化作用あり。

カリウムやビタミンCは加熱などの調理法によって失われやすいため、生で食べられる果物から摂取すると効果的です。

ビタミンE

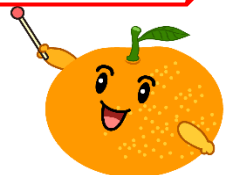
→抗酸化作用による生体膜を安定させる作用を持ち、老化、高血圧、動脈硬化、心臓病などの予防効果がある。

カリウム

→心血管疾患と深い関係のある、塩分(ナトリウム)の排泄を促す作用がある。

有機酸

→糖の代謝を助け、疲労回復を助ける。鉄の吸収も助け、貧血予防効果も持つ。



～1日摂取量(加食部 200g)の目安量～ ※注意! 糖尿病の方の1日目安量は1単位(80Kcal)です。主治医の先生に相談してください。

| | | | |
|---------|-------------|----------|--------------------------|
| みかん | 2個(98Kcal) | キウイフルーツ | 2個(緑 102Kcal, 黄 126Kcal) |
| リンゴ 皮付き | 1個(112Kcal) | グレープフルーツ | 1個(80Kcal) |
| 日本梨 | 1個(76Kcal) | さくらんぼ | 40粒(128Kcal) |
| 柿 | 1個(126Kcal) | パイナップル | 0.3個(16Kcal) |
| ぶどう 皮なし | 1房(116Kcal) | はっさく | 1個(94Kcal) |
| もも 白肉腫 | 1個(76Kcal) | バナナ | 2本(186Kcal) |

毎日くだもの200グラム推進全国協議会、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年参照

～果物の取り入れ方～

① 旬の果物を食べる

旬の果物は価格が比較的安く、栄養素をより豊富に含みます。

秋が旬の果物

みかん、リンゴ、ぶどう、日本梨、西洋梨、柿、等

種実類(日本食品標準成分表):栗

② 色々な種類を食べる

日本は果物の種類が豊富な国です。1種類のみを食べるのではなく、3食異なった果物にするなどして楽しむと摂りやすくなります。

注意!

果物は野菜と異なり、糖質を多く含みます。

糖質の過剰摂取は中性脂肪の増大や肥満をきたす恐れがある為、適量摂取を心がけましょう。