



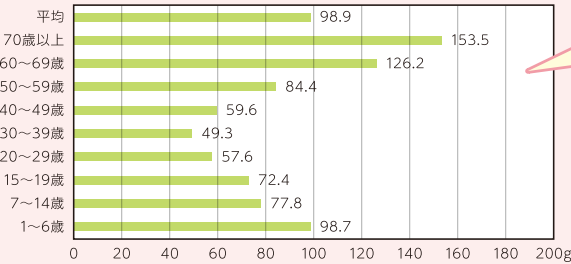
果物を毎日 200グラム 食べていますか？

日本には、気候や土地の特性を生かした四季折々の果物が栽培されています。その旬の果物を口にする事で、季節の移り変わりを感じる方も多いと思います。果物を毎日適量を摂ることで、生活習慣病に対して優れた予防効果があることが国内外の研究で明らかになっています。

果物の摂取量の現状

現在、成人一日当たりの果物摂取量は100g程度(目標200g)で、多くの人が目標に達しておらず、特に20~40歳代で摂取量の少なさが目立っています。また、10年前と比較すると、75歳以上を除くすべての世代で摂取量が減少しています。

果物類の1人・1日当たり摂取量(年齢階級別)



(資料)厚生労働省(平成28年国民健康・栄養調査) (注)いちご、すいか、メロン等を含む

**2人に1人は”ほとんど食べていない”!
特に50歳未満が果物離れしています**

海外では、「健康によい」、「バランスが良い食事になる」、「抗酸化成分が豊富」、「ダイエットに適している」、「手軽に食べられる」といったプラスのイメージが比較的多いのにに対し、日本では「値段が高い」や「食べるまでが面倒」といったマイナスのイメージが多く、果物は健康的な食生活に欠かせない食品であることが十分浸透していないと考えられます。

果物の嬉しい効果

果物には健康な生活の為に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。これらの栄養素は健康寿命の延伸や生活習慣病予防に良いとされ、体重コントロールなども期待されています。

果物の1日の目標量は200g! 間食のチョコレートをみかんに置き換える、夕食後のアイスを冷凍フルーツにする等、工夫次第で今よりも食べる量を増やす事が出来ますよ!

1日の果物200g! (いずれか1種類の場合)

今が旬!!



 みかん2個 98kcal	 ぶどう1房 116kcal	 かき1個 126kcal	 梨1個 76kcal
 りんご1個 106kcal	 バナナ2本 186kcal	 キウイ2個 102kcal	 いちご13個 62kcal

※果汁100%ジュース(濃縮還元含む):飲んだ量の半分を果物として考えます。1日にコップ1杯程度とし、あくまでも補助的にご利用ください。(参考:食事バランスガイド)
※糖質やカリウム等の食事制限をされている方は主治医の指示に従ってください。

果物は太りやすい?

果物が太りやすいは誤解です。果物は糖質を含むため、果物の食べる量が増えればもちろんエネルギーは増加しますが、菓子類と比較すると果物のエネルギーは約1/10程度、更に体に必要なビタミン等が摂れる優秀な食品なのです。しかし、缶詰やジャム等の果物の加工品は、製造の過程で栄養成分の一部が失われたり、糖分が添加されているものも多いので注意しましょう。

どちらも50g!

 みかん1/2個 25kcal	 板チョコ1枚 275kcal
--	--

25kcal < 275kcal

★カラフルで美味しい果物レシピ★

■お手軽フルーツパイ

[1人分の栄養価] エネルギー200kcal/果物の量50g

■材料(2人分)

- お好きな果物..... 適量
※冷凍フルーツでもOK
- パイシート(5~6個できます)..... 1枚
- ギリシャヨーグルト(加糖) 大さじ2

【作り方】

- ①果物の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ②パイシートを丸くくり抜く。(写真は直径6cm)
- ③フライパンを熱し、②を弱火で焼き色がつくまで5~6分焼く。焼いている間は蓋をする。
- ④③が充分冷めたら二つに割り、あいだにギリシャヨーグルトとお好きな果物を挟んで完成。



【果物が余ったら】

1cm角に切り冷凍保存が便利!
飲み物や料理に手軽に活用出来ますよ!(保存期間 2~3週間)

■秋のフルーツサラダ

[1人分の栄養価] エネルギー135kcal/果物の量100g

■材料(2人分)

- りんご(柿や梨でもOK)..... 1/4 個
 - オレンジ..... 1/2 個
 - にんじん..... 1/2 本
 - アボカド..... 1/2 個
- A
- オリーブオイル..... 大さじ 1/2
 - 酢..... 大さじ 1
 - 塩..... 少々
 - はちみつ..... 小さじ 1
 - 黒こしょう..... 少々



【作り方】

- ①りんごとにんじんの皮をむき、千切りにする。
- ②オレンジは皮をむき、実を取り出す。
- ③アボカドは皮をむき、薄く切る。
- ④Aを混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑤④に①と②を入れて全体をなじませ、冷蔵庫で20~30分ほど置く。
- ⑥お皿に③を並べて、⑤を盛り付ける。
- ⑦こしょうを散らして完成。

参考:毎日くだもの200グラム推進全国協議会、(公財)中央果実協会