



秋になり朝晩肌寒い日が続いています。
秋は果物がおいしい季節でもあり、旬の果物からは栄養をしっかりとることができます。果物に含まれている栄養や1日の目標量を知り、日頃の食生活に取り入れてみましょう。 ※秋が旬ではない果物の情報も含まれます

「毎日くだもの200g運動」

果物は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日200g以上の果実を食べることを目標にしています。



果物に含まれる主な栄養素、効果は？

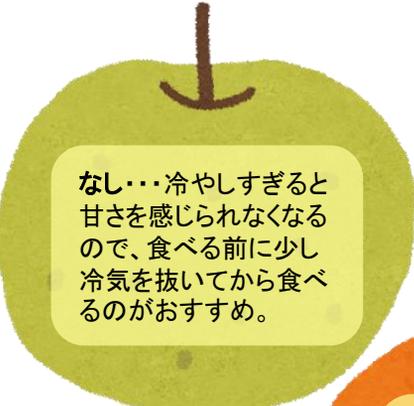
ビタミンC・・・主に美肌効果(シミ、シワ予防)、ガン予防、抗ストレス

ビタミンA・・・主に目の働きを保つ

カリウム・・・主に高血圧予防(ナトリウム(塩分)の排泄作用)

食物繊維・・・便秘予防、発ガン性物質等の体外排泄、生活習慣病の予防

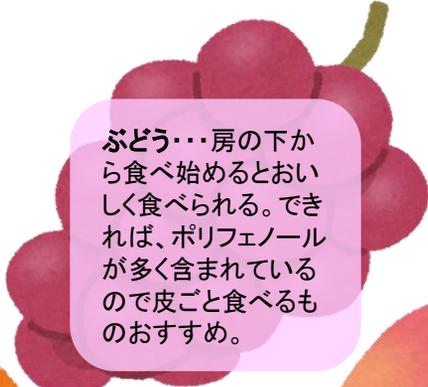
ブドウ糖、果糖・・・疲労回復効果、脳の活性化



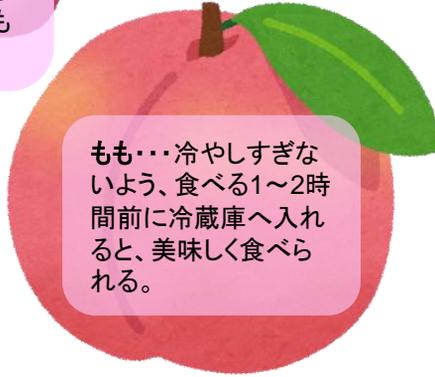
なし・・・冷やしすぎると甘さを感じられなくなるので、食べる前に少し冷気を抜いてから食べるのがおすすめ。



みかん・・・ビタミンCが多く含まれている。ビタミンCは加熱に弱いから、生で摂ると効果的。袋ごと食べるのもおすすめ。



ぶどう・・・房の下から食べ始めるとおいしく食べられる。できれば、ポリフェノールが多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめ。



もも・・・冷やしすぎないように、食べる1~2時間前に冷蔵庫へ入れると、美味しく食べられる。

参照：農林水産省HP

果物の貯蔵方法のポイント

- りんご、日本なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵してください。
- うんしゅうみかんは貯蔵力があるので、温度が高くなり、風通しの良いところで保管して下さい。
- さくらんぼ、びわは冷蔵に弱いので購入後すぐ食べることをお勧めします。
- バナナ、マンゴーなどの亜熱帯性果実は低温障害を受けるので、冷蔵には向きません。食べる直前に、短時間冷蔵庫に入れると、おいしく食べられます。

重要!

糖尿病、腎臓病の方は果物の摂取量や食べ方に注意が必要です。
主治医、管理栄養士に確認しましょう。

