

めぐたま 栄養ニュース

今回のテーマ...



果物

vol.02 2023年度 秋号

発行：大分岡病院 臨床栄養部

秋といえば読書の秋、スポーツの秋、
芸術の秋、そして食欲の秋です！

多くの果物が旬を迎える時期でもあるため
今回は果物をテーマに取り上げてみました。

2人の好きな果物は、

シャイン
マスカット
(めぐちゃん)

みかん
(たまちゃん)

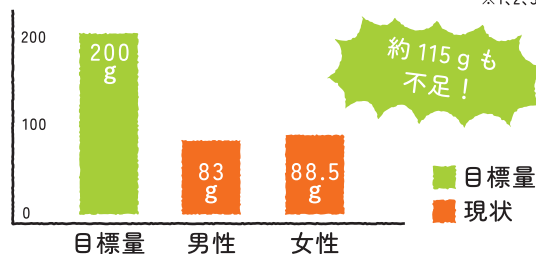


Step1 みなさん果物食べていますか？

果物の1日摂取目標量は200gです。

それに対して大分県男性は83g、女性は88.5gです。

※1,2,3



果物を毎日200g程度摂取すると、高血圧や肥満
及び2型糖尿病、冠動脈疾患、脳卒中のリスクを
軽減してくれる報告があります。※1



Step2 果物の魅力

果物を食べることで
体にとって嬉しい効果があります。

旬を食べるメリット

- ・通常に比べて安価。
- ・種類によっては時期外れのものに比べて2倍以上の栄養価がある。
- ・その季節に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる栄養素が多く含まれている。

果物に含まれる栄養素

ビタミン・ミネラル・食物繊維

ビタミンC → 風邪予防、美肌作り、疲労回復 (柿、キウイ、みかん)

カリウム → 高血圧予防 (バナナ、みかん、メロン)

食物繊維 → 腸内環境の改善 (きんかん、ブルーベリー、キウイ)

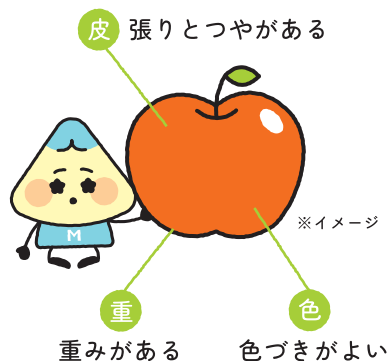
最近の果物は糖度が高いものが多いため
血糖値が気になる方は
注意が必要

食物繊維については
前回のめぐたま栄養ニュース
「便秘」で振り返ってみよう



Step3 おいしい果物のポイントと1日の摂取量

おいしい果物の共通点



おいしい果物を見極めポイント・1日200g摂取目安量 ※4



油胞とは...みかんの表面についている小さいぶつぶつのこと！

※組み合わせる場合は200gになるように調整してください。 ※果物の大きさは異なるため注意！



※1 FACT BOOK 果物と健康 六訂版、毎日くだもの200グラム
推進全国協議会
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/2023/yifv-53.pdf> (最終閲覧日 2023年9月11日)

※2 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり
運動プラン(令和6年度開始)策定専門委員会、歯科口腔保健の推
進に関する専門委員会、健康日本21(第三次)推進のための説明
資料、厚生労働省、令和5年5月、P.30 <https://www.mhlw.go.jp/content/001102731.pdf> (最終閲覧日 2023年9月11日)

※3 県民健康意識行動調査の結果について、II 栄養摂取状況調査
(生活習慣実態調査)、2017-P112
https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/1057014_1446715_misc.pdf (最終閲覧日 9月11日)

※4 日本糖尿病学会、糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版、
日本糖尿病学会・文光堂、2013年、P.44-47