



# 栄養だより vol.128



## 果物を食べよう!

皆さん、果物を毎日食べていますか!? 果物はビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素をとることができ、バランスのとれた食事には欠かせない食品です。今回は果物に含まれる栄養素や摂り方をご紹介します。これを機に、食生活に果物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ◆果物に含まれる栄養素ってどんなものがある? 果物は以下の栄養素が豊富に含まれています。

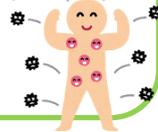
#### ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助け、ストレスに負けない体づくりに役立ちます。



#### ビタミンE

抗酸化作用により細胞の健康維持を助けます。



#### ビタミンB群

糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助け、体内でエネルギーをつくるのに役立ちます。葉酸は胎児の発育に関与します。

#### カリウム

余分な塩分の排泄を手助けします。



#### 食物繊維

便秘改善に役立ち、コレステロールの排泄や糖質の吸収を穏やかにする手助けをします。



### ◆果物の1日目分量ってどのぐらい?



【果物 200g の目安量】



1日の目安量は **200g**  
(皮・種を除いて)  
(食事バランスガイドより)

みかん	2個 (92kcal)	キウイフルーツ	2個 (118kcal)
りんご	1個 (114kcal)	グレープフルーツ	1個 (76kcal)
なし	1個 (86kcal)	バレンシアオレンジ	2個 (78kcal)
かき	2個 (120kcal)	バナナ	2本 (172kcal)
もも	2個 (80kcal)	さくらんぼ	40粒 (120kcal)
ぶどう	1房※ (118kcal)	いよかん	1個 (92kcal)

※デラウェア等の小粒のものは2房、巨峰は1/2房が目安

#### 糖尿病の方の1日目分量は1単位(80kcal)

1単位の目安: みかん2個、バナナ1本、りんご1/2個、キウイフルーツ1個半  
※主治医の指示をご優先ください。

### ◆果物はいつ食べるのがいい?

## 朝がオススメ!



果物には主にブドウ糖、果糖、ショ糖の3種類の糖が含まれています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に貯蔵しておくことができないので、寝ている間に使われたエネルギーを毎朝補給する必要があります。

また、果物には水分やさわやかな酸味があり、朝でも食べやすく、毎朝のエネルギー補給にオススメです。



### ◆果物のエネルギーは高い?

果物は甘いので、「甘い果物=糖分が多く高エネルギー」というイメージがあるかもしれませんが、確かに、果物には糖分が含まれますが、甘い菓子類に比べると脂質は少なく、エネルギーは低めです。そのため、間食にお菓子を食べている場合、果物に替えることで、余分なエネルギー摂取を抑えられ、水分やビタミン、食物繊維の補給に役立ちます。

例)	ショートケーキ 1個(100g)	みかん 2個(200g)	ケーキをみかん に変更すると…
エネルギー	327kcal	90kcal	<b>237kcal ダウン</b>
ビタミンC	0mg	66mg	<b>66mg アップ</b>
食物繊維	0.6g	0.8g	<b>0.2g アップ</b>

### ★簡単レシピ★ リンゴ蒸しパン

【材料】(6個分)

りんご・・・1/2個  
ヨーグルト(無糖)・100g  
ホットケーキ  
ミックス・・・100g

【作り方】

- ① りんごは皮を剥いて芯を切り取り、小さめのいちょう切りにする。
- ② ヨーグルトとホットケーキミックスを混ぜ合わせ、①のりんごを加えて型に流し入れます。
- ③ 電子レンジ800Wで約3分加熱して出来上がり。  
(600Wの場合約5分加熱)



調理時間  
約15分

1個あたり  
エネルギー: 85kcal  
たんぱく質: 2.0g  
食塩相当量: 0.2g

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問  
に管理栄養士がお答え  
します

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい

