



食欲の秋

2022年10月



～フルーツを食べていますか～

秋は旬を迎えるくだものが多い季節です。くだものは、健康維持に欠かせないものですが、国民健康・栄養調査のデータによると、日本人の摂取量は足りていないとの結果が出ています。旬の食材は栄養価も高く免疫力アップも期待できますので上手に取り入れていきましょう。

●くだものに多く含まれる成分

抗酸化物質	万病の元といわれる活性酸素を不活化する
微量栄養素	発ガン物質の発生を抑制するビタミンCなどを含む
カリウム	血圧を上昇させるナトリウムの排泄を促進する
食物繊維	コレステロールや脂質の吸収を阻害し、腸内を掃除



くだものは、生活習慣病予防の強い味方です！
認知機能の低下を防ぐ効果も検証されています。



健康づくりに くだものは一日200gとりましょう！

厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」より

※くだもの200gの摂取目安



みかん 2個
ぶどう 1房
桃 2個
りんご 1個
イチジク 1個
キウイフルーツ 1個
柿 2個
栗 12個
洋なし 1個
梨 1個

ポイント

くだものはフレッシュジュースなどにしても美味しくいただけます。ただし、市販の果汁100%ジュースは糖分が多いので注意が必要です。



【おすすめはリンゴ】



「リンゴが赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるほど、他の果物と比べてとくにカリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、有機酸が多く含まれています。

フルーツのさわやかな香りと酸味でリフレッシュし、胃も腸も血管も内側から元気にしていきましょう。