

## 適量の果物で食生活に彩りを

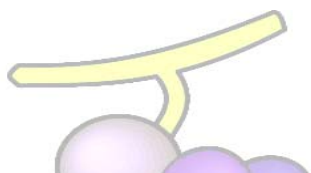
「毎食野菜を食べましょう」はよく耳にしますが、皆さんは毎日果物を食べていますか？健康を維持するために、国が定めた果物の摂取目標量は1日150g以上。しかし、平成19年国民健康・栄養調査によると成人で1日平均110gと果物不足がみられます。果物のからだにうれしい働きを知って、食卓に取り入れましょう。

### 果物

#### 1日200gの目安

(皮、種を除いた食べられる部分で150g)

果物好きの方は、肥満や生活習慣病の予防のため、とり過ぎに注意しましょう。



#### ぶどうなら…巨峰小1房

ぶどうの皮の紫色は、ポリフェノールの色で、血管の老化を防ぐ。皮ごと食べられるものがおすすめ。



#### かきなら…1個

葉酸を多く含む果物のひとつで動脈硬化や貧血の予防に効果がある。ビタミンCも豊富に含まれ、免疫力を高める。



#### キウイフルーツなら…2個

ビタミンCとビタミンEが多く含まれ、血管の老化を防ぐ。また、たんぱく質分解酵素を含み、肉料理の後に食べると胃もたれを防ぐ効果がある。



#### グレープフルーツなら…2/3個

ビタミンCを多く含み、免疫力を高める他、苦味成分のナリンギンは胃の働きを活発にする。酸味のクエン酸は疲労回復や胃腸の機能を高める。



#### バナナなら…大1本

#### りんご、梨なら…1個

#### みかんなら…2個

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



## ～作ってみよう、果物を使ったおやつ～

### 果実たっぷり杏仁豆腐

#### 材料(2人分)

スキムミルク	大きじ2	巨峰(種なし)	6粒
水	100ml	メロン	40g
砂糖	10g	ゴールドキウイ	1個
アーモンドエッセンス	少々	B 砂糖	10g
A 粉寒天	1g	湯冷まし	30ml
水	大きじ1		

#### 作り方

- 1 Aの水に粉寒天を振り入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋に水(100ml)と1を入れて火にかけ、沸とうしたらスキムミルク、砂糖を入れて煮溶かし、アーモンドエッセンスを加える。
- 3 2を大きめの器2個に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 Bの砂糖、湯冷ましを混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 巨峰は半分に切り、メロン、ゴールドキウイは皮をむいて一口大に切る。
- 6 3が固まったらナイフで切り込みを入れ、4を注ぎ、5を飾る。

#### 1人分の栄養価

127kcal / 蛋白質 3.0g / 脂質 0.2g / 塩分 0.1g



### グレープフルーツの寒天

#### 材料(2人分)

粉寒天	2g
水	200cc
はちみつ	30g
グレープフルーツ	1/2個
グレープフルーツ(ルビー)	1/2個

#### 作り方

- 1 グレープフルーツはそれぞれ皮をむき、袋から出して小房に分け、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて1~2分ふやかし、火にかける。寒天が溶けて沸とうしたら、はちみつを加えて煮溶かし、火を止める。
- 3 あら熱がとれてとろみがついてきたら、グレープフルーツを加え、器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

#### 1人分の栄養価

86kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.1g / 塩分 0g



今月のテーマ『乳製品を利用した料理』

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:9月15日(火)、17日(木)、19日(土)、25日(金)、30日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載