



知っていますか？果物の適量

果物は健康に良いイメージがあり「果物が好き」「お菓子を食べるよりも体に良い」「ビタミンや食物繊維が多く含まれている」などと考えて、日常的に食べている方も多くみえると思います。しかし近年の国民健康・栄養調査においては、果物の摂取量は減少しており摂取目標値には達していません。果物はビタミンや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います。その一方で“糖分”が多く含まれており、食べ過ぎると糖質の摂りすぎに繋がり、中性脂肪の増加や肥満をきたす恐れがあります。果物も適量を知って食べることが必要です。

適量は1日約200g

※食事バランスガイドより

果物の重さの目安です。
同じものばかりではなく、いろいろな種類から摂りましょう！！

バナナ 1本で約100g

1年中美味しく食べられるバナナは、高血圧の予防に繋がるカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。食べると素早くエネルギーになるのでスポーツをする際の栄養補給にぴったりです。



桃 1個で約150g

夏が旬の桃は、食物繊維の一種であるペクチンが多く含まれているので腸の働きを助けて、便秘の改善が期待できます。表面全体に毛があり、傷のないものを選びましょう♪



スイカ(S玉) 1個で約2Kg

夏が旬のスイカは、カリウムやアミノ酸の一種であるシトルリンという物質の作用によりむくみ解消や利尿作用に効果があるとされています。左右対称でシマ模様がかっきりしているものを選びましょう♪



ぶどう 1房で約300g

夏から秋にかけてが旬のぶどうは、皮に抗酸化作用をもつアントシアニンという物質が含まれており、動脈硬化の予防や眼精疲労の抑制に効果が期待されています。



柿 1個で約200g

秋が旬の柿は、風邪の予防や美肌効果のあるビタミンCが日本人がよく食べる果物の中ではトップクラスに含まれます。ヘタの皮に亀裂がないものを選びましょう♪



りんご 1個で約200g

秋から冬にかけてが旬のりんごは、ペクチンやカリウムが多く含まれています。全体的に着色し、皮に張りのある形が左右対称のものを選びましょう♪



みかん 1個で約90g

冬が旬のみかんは、ビタミンCが豊富です。実の袋にはペクチンが、スジには高血圧などを防ぐビタミンの一種のペリジンという物質が含まれるため実だけではなく袋ごと食べましょう。



キウイ 1個で約90g

主に春が旬のキウイにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。傷が無くて変形していないものを選びましょう♪硬い場合は室温で数日置きます。



いちご 1粒で約12g

春が旬のいちごは、ビタミンCや妊娠前、初期の女性に必要な葉酸が豊富に含まれています。全体的に赤く、左右対称の形でまんべんなく種がついているものを選びましょう♪



*重さは全て可食部で、あくまで目安です。果物の大きさや品種によっても異なります。

※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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ 『美味しく食べて骨力アップ料理 & いばらまんじゅう』

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方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ませんか？

日時： 7月9日(火)、18日(木)、19日(金)

9時30分~13時 対象： 伊勢市民

参加費：350円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ7月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！果物を使ったレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

ぶどうの酢の物



1人分の栄養価

84kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 0.1g
炭水化物 19.0g / 塩分 0.9g

材料(2人分)

ぶどう	10粒	A	酢	大さじ1
春雨	20g		濃口しょうゆ	大さじ1/2
きゅうり	1/4本		砂糖	大さじ1/2
カニカマ	2本		だし汁	大さじ1

作り方

- ① ぶどうは必要に応じて皮をむき、種を取って食べやすい大きさに切る。
- ② 春雨は茹でておく。
- ③ きゅうりは千切りに、カニカマはほぐしておく。
- ④ 合わせておいたAと①②③の食材を和える。

☆ぶどうは夏が旬の食材です。写真は“皮ごと食べられるぶどう”を使用しました。数種類のぶどうを使うと色や形、味の違いを楽しめます。ぶどうの大きさに応じて量を調整してください。

りんごのコンポートと水切りヨーグルトクリーム



1人分の栄養価

189kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 8.8g
炭水化物 25.4g / 塩分 0.2g

材料(2人分)

コンポート		ヨーグルトクリーム	
りんご	1/2個	ヨーグルト(無糖)	100g
砂糖	大さじ3	生クリーム	40g
レモン汁	大さじ1	砂糖	大さじ1/2

作り方

コンポートを作る

- ① りんごの芯を取って、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② 皿にりんごが重ならないように広げ、砂糖、レモン汁を上からかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500w)で3分程加熱して冷ます。
*りんごがしんなりしたら完成

ヨーグルトクリームを作る

- ④ ボールと重ねたザルにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れてラップをかける。1晩程冷蔵庫に置いて水をきる。
- ⑤ 生クリームに砂糖を加え、しっかりとツノがたつまで泡立てる。
- ⑥ ④⑤を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿にクリームを盛り、コンポートを掛けたら完成。
*お好みでナッツ(分量外)をかけてお召し上がりください。

☆水切りヨーグルトは、クリームチーズのような滑らかな食感で良質なたんぱく質をとることができる食材です。ヨーグルトクリームはりんごだけではなく、どんな果物にも合います。りんごと同じ要領で、加熱時間を調節していちごや桃・柑橘類など様々な果物でコンポートを作って、合わせてみて下さい！

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

