

なんぶ保健だより

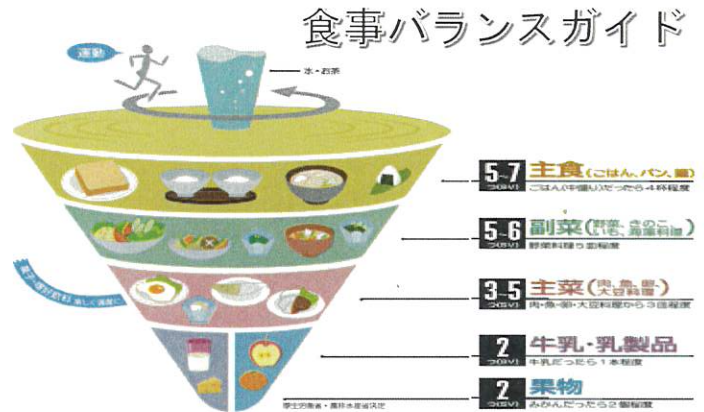
柏南部地域包括支援センター発行 VOL.47

毎日くだもの200グラム！！ ～毎日くだもの健康生活！～

果物には美肌効果はもちろん、生活習慣病や血管疾患、がんの予防効果があることが国内外の研究で明らかになってきています。厚生労働省や農林水産省は健康的な食生活を送るために、果物を**1日200g食べる**ことを推奨しています。日本には年間を通して様々な果物・品種があります！毎日食べて健康生活を送りましょう！

くだものどのくらい食べていますか？

日本人の果物摂取量は少なく、「手間がかかる」「お菓子など嗜好品の変化」「高い」などを理由に、20～40歳代では食べない人も多い傾向があります。果物は、お菓子と比べ脂質をほとんど含まず、低カロリーです。色々な果物を組み合わせ、**毎日果物200g**を目指しましょう！



くだもの100gの目安とカロリー

りんご 半分 57kcal	みかん 1個 46kcal	キウイ 1個 53kcal	もも 半分 40kcal	ぶどう 12房 59kcal	パイナップル 1/8本 51kcal	100%果汁 ジュース 200ml
アボカド 1個 176kcal	柿 1個 60kcal	なし 半分 43kcal	イチゴ 6～7粒 31kcal	バナナ 1本 86kcal	ブルーベリー 80粒 48kcal	70～94kcal

お菓子100gの目安とカロリー

ショートケーキ 327kcal	ポテトチップス 554kcal	シュークリーム 185kcal
カステラ 319kcal	プリン 126kcal	

100%果物ジュース“濃縮還元”と“ストレート”

“濃縮還元” 水分をとばして濃縮し、輸送の後に水分を加え・香料・糖類・添加物で味の調整をします。ビタミンや食物繊維が損なわれます。

△ 加糖5%以下は100%ジュースと表記できます
“ストレート”加工をしないため賞味期限が短く、価格は高くなります。

△ 飲み過ぎは体重増加の原因になるため、1日コップ1杯程度が適量です。





※果物やお菓子の大きさ、糖度でエネルギーに差が出ます。

くだもの栄養素




ビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維等の重要な摂取源です。熱を加えずそのまま栄養を摂取することが出来ます！ ※食べすぎは体重増加につながるため注意！

ミネラル (必須ミネラルは16種類)

マグネシウム 骨の形成・筋肉の支援や血圧の調整 ⇒  

亜鉛 細胞分裂、様々な代謝をたすける・味覚や皮膚の健康 ⇒    

ナトリウム ⚠️ 取り過ぎることが多く、高血圧や腎臓病のリスクが高まります

カリウム ほとんどの果物に含まれ、ナトリウムの排出・血圧を下げる・動脈硬化や血管疾患の予防と改善 ⇒   

食物繊維 小腸で糖質の吸収を緩やかにし糖尿病予防・血中コレステロール値改善・便秘改善・大腸ガン予防 ⇒   

ビタミン

ビタミンC ほとんどの果物に含まれます。免疫力強化・老化防止・ストレス緩和・美肌効果

ビタミンB群 エネルギー代謝を高め、疲労感を解消します。


ビタミンA 目の健康の維持・皮膚や粘膜の健康を維持する

ビタミンE 抗酸化作用・肌細胞の活性化・血管美肌効果・血流改善

ファイト(植物)ケミカル(成分)




ファイトケミカルとは、植物の色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分です。植物が有害なものから体をまもるために作り出した化学物質で、数千種類確認されています。抗酸化作用や免疫力の向上、ガン予防効果など、健康に多くの利益をもたらします。





リコピン 抗酸化力・血流改善・骨や歯を強くする・生活習慣病予防 ⇒ 



βクリプトキサンチン 糖尿病予防・免疫力を高める・美肌効果・骨粗鬆症予防 ⇒  

アントシアニン 抗酸化作用・眼精疲労改善・血流、脳機能の改善・ガン予防 ⇒ アサイー・ベリー

カテキン 抗菌作用・血中コレステロール低下・抗アレルギー作用 ⇒   

リモネン 副交感神経の活性化・リラックス効果・血流改善 ⇒   オレンジ・グレープフルーツ

ヘスペリジン 末梢血管を強化血流改善・血中の脂質を分解・抗アレルギー作用 ⇒ 柑橘類の皮や筋

βカロテン 強い抗酸化作用・皮膚や粘膜を丈夫にする(夜盲症や視力低下予防)・ガン予防 ⇒  

参考 URL: R5 年国民健康・栄養調査 / 厚生労働省
果物ではじめる健康生活 / 毎日くだもの 200 グラム! / うるおいのある食生活推進協議会
健康長寿ネット ファイトケミカルとは / 公益財団法人長寿科学振興財団
果汁 100%ジュース「濃縮還元」と「ストレート」の違いは? 見分け方を解説 / ドリンクジャパン
大正健康ナビ/特集/ビタミン・ミネラルについて詳しく知ろう!



お知らせ

ローズマリーカフェ

2025/4/24(木) 10:00~11:30

於: 逆井ふるさと会館 会費: 100 円

若城ひかりさん & 夢ジェンヌ
舞踏と歌とトークショー!!

要予約

柏南部地域包括支援センター 04-7160-0002

