

◆毎日の果物で健康に過ごす◆

果物の摂取量を増やそう

みなさん、果物を毎日どれくらい食べていますか？国が作成した「食事バランスガイド」では、果物の1日あたりの摂取目標量は200gとされています。みかんであれば約2個が目安です。

【果物200gってどのくらい？】

| | | |
|-----|----|---|
| みかん | 2個 |  |
| りんご | 1個 |  |
| キウイ | 2個 |  |
| バナナ | 2本 |  |
| ぶどう | 1房 |  |

デラウェア等の小粒系は2房、巨峰等の大粒系は2分の1房が目安です。

日本人の1日あたりの平均果実類摂取量は96.4gとなっており、特に20～40代では摂取量が特に少なくなっています。果物は、野菜に比べると糖分の多い食品ですが、吸収を穏やかにする食物繊維や、体内の余分なナトリウムを体外へ排出させる（高血圧予防）働きのあるカリウム、さらに抗酸化作用のあるビタミンAやビタミンCの重要な供給源となります。

「健康日本21（第二次）」では、果物は体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患や2型糖尿病予防に効果、消化器系や肺がんに予防的効果があることから、摂取を推奨しています。

健康な人*は、病気予防、健康増進のために毎日継続的に果物を食べましょう。

注意

*糖尿病などでカロリー制限がある人、腎臓病でカリウム摂取制限がある人などは、医師の指導のもと、適切な摂取量を守ってください。

果物は朝に食べるのがオススメ

果物には、エネルギー源になる果糖・ブドウ糖が多く含まれています。ブドウ糖は脳がエネルギー源として利用できる唯一の物質です。睡眠中に消費されたブドウ糖をできるだけ早い時点で効率良く摂取するためにも、朝食で果物を十分に摂ることが大切です。



旬の果物で季節の味を楽しもう

旬の果物は、比較的安価で栄養価も高いのが良いところです。

- ★みかん（11～2月）風邪予防に効果的なビタミンが豊富
- ★りんご（11～3月）高血圧予防に効果的なカリウムが豊富

◆おいしくSDGs！地産地消◆

福井のコレ旬
こかぶ

こかぶと厚揚げの
かにあんかけ

材料（約2人分）

| | |
|-----------|-------|
| ・こかぶ | 3個 |
| ・厚揚げ | 1枚 |
| ・かにかま | 4本 |
| ・だし汁 | 300cc |
| A | |
| ・酒、みりん、醤油 | 各大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・こかぶの葉 | 適量 |
| ・ごま油 | 少々 |

作り方

- ①こかぶは茎を1cm程残して葉を切り落とし、皮をむいて4等分のくし形に切る。茎の根元に汚れや泥が残らないよう、つまようじを使ってきれいに取り除く。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、かにかまは細かく裂く。
- ③鍋にだし汁とこかぶ、厚揚げを入れひと煮立ちさせる。Aを加えて再沸騰したら中火でふたをして10分～15分煮込む。
- ④こかぶが柔らかくなったら片栗粉小さじ1を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤最後に火を切ってからお好みでごま油を少々加えて、さっとゆでたかぶの葉を散らして完成！

（レシピ作成／ふくいの食育リーダー・野菜ソムリエプロ 福岡 繭香）