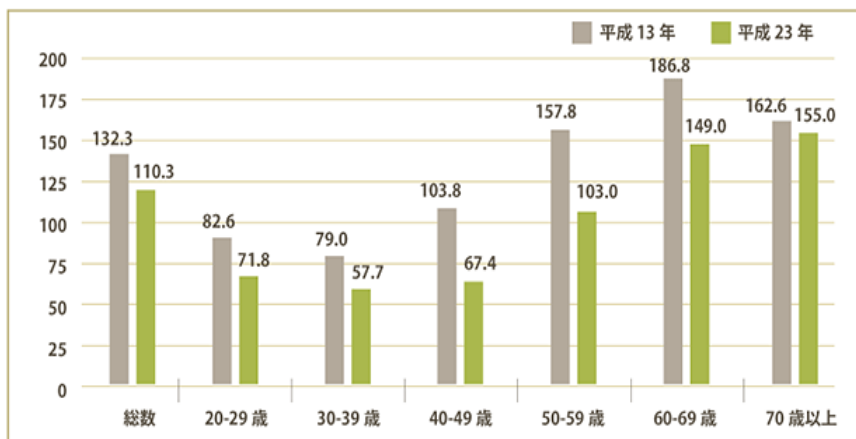


えいよう掲示板

秋は、美味しいものがたくさん出回ります。その中でも、果物を好きな方は多いのではないのでしょうか？果物はカロリーが低いし、ビタミンとミネラルが多いからたくさん食べているという方はいませんか？実は、果物には糖分が多く含まれており、食べ過ぎると知らず知らずのうちにカロリーオーバーになってしまいます。また、最近の果物は品種改良されて甘いものが多く、健康に良いおいしいからと言って食べ過ぎると中性脂肪の増加や、血糖値の上昇につながる可能性があります。そこで今回は果物の選び方、摂取する際のポイントについてご紹介します。

○果物の摂取量について

■ 果物類の摂取量の平均値（20歳以上、男女計、年齢別）



厚生労働省が1日に果物を200g（バナナ1本、リンゴ1/2個）摂取しましょうという目標を定めていますが、どの年代でも足りていないのが現状です。（左図）

○病態別おすすめの摂り方・選び方

◆**ダイエットしたい方・便秘気味の方**・・・**食物繊維の豊富な果物**がおすすめ。

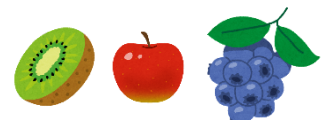
食物繊維には、**糖分や脂質の吸収を抑える作用や整腸作用**があり、果物からもぜひ補給したい栄養素です。**ブルーベリー**100gには3.3gの食物繊維が含まれ、また1粒あたり重さ1g前後と比較的食べやすいサイズの為、「なんとなく口寂しい」という方は、1粒ずつ**ゆっくりと噛んで味わうことで食べ過ぎ予防の効果**も期待できます。

他にも、**キウイフルーツ・りんご・パイナップル**なども食物繊維を多く含んでいます。

おすすめ! むいたり、切ったり、手間のかかる果物はちょっと…という方は、コンビニやスーパーにある「カットパイナップル」を利用するのも良さそうです。

◆**肌荒れが気になる方、風邪をひきやすい方**・・・**ビタミンCの豊富な果物**がおすすめ。

ビタミンCは、**体内でメラニン抑制・抗酸化・コラーゲン生成・免疫機能などに関わる栄養素**です。**加熱に弱い**栄養素ですので、新鮮な果物から毎日しっかりと補うことを意識して、美肌づくりや風邪予防を目指しましょう。



ビタミンCは、特にキウイフルーツ・いちご・グレープフルーツなどの柑橘類に多く含まれます。実は、柿もビタミンCが豊富です。100gあたり70mgとキウイフルーツに勝る含有量ですので、柿の旬で風邪などが流行り始める秋には、ぜひ食べておきましょう。



◆血圧の気になる方におすすめの果物・・・カリウムの豊富な果物がおすすめ。



カリウムは、体内の余分な塩分の排泄を助けるミネラルですので、血圧が気になる方は減塩と同時にカリウムの多い食品をしっかりとることを心がけましょう。※すでに治療中の方は、主治医の指示の範囲で実践してください。

カリウムは、バナナ・メロン・キウイフルーツなどに多く含まれています。



バナナは甘くて美味しい果物ですが、1本(約100g)あたりのカロリーは86kcalと果物の中では高めです。1日1本までにして、他の低カロリーの果物と組み合わせるなどの工夫をしながら、カロリーオーバーを防いでいきましょう。

○果物を摂取する際の疑問点

①生の果物よりも手軽にとれる果物100%ジュースを代わりに摂っても飲んでも大丈夫？

⇒ジュースは糖分が多く吸収が早い為、血糖値が一気に上昇します。

糖尿病の方は高血糖の原因となるので飲むのを控えましょう。

生の果物をよく噛んで食べる方がビタミン類、食物繊維を余すことなく摂取でき、満腹感に繋がります。



②ドライフルーツでも大丈夫？

⇒摂取しやすいドライフルーツは干しているうちに水分が抜けて糖度や栄養素が増します。

食べ過ぎると予想よりかなり多くのエネルギーを摂取していることになる為、注意が必要です。



③果物の缶詰は食べてもよいの？

⇒果物の缶詰はビタミン含有量が少なく、砂糖が沢山使われているのが特徴です。



糖尿病の方やカリウム制限のある方はシロップを飲まないことで余分な糖分やカリウムを摂取せずに済みます。



④果物はいつの時間帯に食べるとよいの？

⇒果物も他の食品と同様に、夜遅くに食べると糖分が中性脂肪に変わりやすくなります。

そのため、朝や活動の多い昼の時間帯に食べる事がお勧めです。また、空腹時に食べると急激な血糖値の上昇につながる為、食後のデザート感覚で取り入れると良いでしょう。ただし、1日の適正量は守りましょう。

果物は食事が気になる方や療養中の方にこそぜひ食べていただきたい食べ物です。甘いから・・・とむやみに避けるのではなく、『量と食べる時間』さえ心がければ、そこまで心配する必要はありません。せっかく果物が美味しい季節ですから、果物を食べて毎日を元気に過ごしましょう(^o^)/

