

2025年
10月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

カラダにプラス。“くだもの”のススメ



★少しずつ暑さが和らぎ、食欲の秋がやってきました！

つつい食べ過ぎになりがちなこの季節ですが、同じもう一品追加するなら、健康に良い栄養素が豊富に含まれ様々な効果が期待できるくだものにしてみませんか？

果物には「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」などが多く含まれ、疲労回復や腸内環境を整える効果が期待でき、美肌効果や老化防止にも効果があると言われています！

果物1日200gのススメ

※「健康日本21」では、1日200g摂ることが推奨されています

果物	期待できる効果	1日の適量 200gの目安
バナナ 	高血圧予防や腸活にも効果あり！エネルギー補給にも◎	2本
リンゴ 	ポリフェノールが多く含まれ老化予防に◎	1個
みかん 	免疫力を高める効果あり！風邪予防に◎	2個
グレープ フルーツ 	脂肪分解促進効果があり、ダイエットにも◎	1個
ぶどう 	ポリフェノールが豊富！エネルギー補給にも◎	1房
キウイ フルーツ 	豊富な栄養素！便秘改善やシミ・しわ予防にも◎	2個
梨 	タンパク質の消化を助ける酵素を含み、疲労回復にも◎	1個
いちご 	美肌効果や風邪予防にも効果あり！貧血予防にも◎	12粒
柿 	アルコール分解効果あり！二日酔いにもおすすめ◎	1個
桃 	美肌効果やアンチエイジングの効果あり！動脈硬化予防にも◎	1個

「カラダにプラス」のポイント！

- ・果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂る！
- ・お菓子を食べる習慣のある方は果物に置き換えることで摂取カロリーを減らすことができます♪
- ・忙しい中でも手軽に栄養を摂りたい方は果物（冷凍もOK）に牛乳やヨーグルト等のタンパク質を加えて、スムージーとして摂るのもおすすめです！

※ただし、食べすぎると血糖値の上昇につながるため要注意！

また、市販の果汁ジュースは食物繊維が除去されているものも多く、糖分が多く含まれるので注意が必要です。



★ こんなにも健康効果のある果物って素晴らしいですね！適量を守って「カラダにプラス」してみませんか？