

第12回目 「健康を支える果物の魅力と食べ方のコツ」について



春風がこちよく吹き抜ける3月、あたたかな日差しが降り注ぎ始めると、心や体も活性化してきます。そんな季節の変わり目になると、様々な種類の果物が店頭並び、春の訪れと共に、味覚も楽しみです。

皆さんは、毎日果物を食べていますか？

果物には、ビタミンやミネラルや食物繊維などの栄養素が野菜に負けないくらい含まれているのです。

実は、厚生労働省で定められた「健康日本21」では、2024年以降、果物の1日あたりの目標値が「200g」となりました。現状の果物摂取量は平均して99g程度（令和元年度）となっています。

そこで今回は、果物の効果について、いくつかご紹介します。

春の恒例の「苺」・・・ビタミンCが豊富で免疫力を高める効果があり、がんや心血管疾患、風邪の予防にも効果があります。5～6粒で1日の必要量が摂取できます。

「キウイフルーツ」・・・一年を通して店頭並びますが、旬は春です。

ビタミンCやビタミンE(血管の老化予防)の他に食物繊維が含まれ、腸内環境を整える効果もあります。キウイ1個で1日分の必要量が摂取できます。

「柑橘類：ポンカンや甘夏やミカン」・・・ビタミンCの他にクエン酸が含まれ、疲労回復効果があります。

カリウムも豊富で、利尿作用による、血圧下降も期待できます。

日々の食事に果物を取り入れるためのコツ！をご紹介します



1. 旬の果物を食べる：食後のデザートよりは、間食のお菓子の代わりに果物がおすすめです
2. 料理に取り入れる：野菜サラダに加えることで、果物の彩り効果で、栄養素もアップします
3. カットフルーツを活用する：調理の手間がかからず、「皮をむくのが面倒」を解決できます
4. 買い置きして、冷凍フルーツにする：値段が安価の時に購入して、いつでも食べることができます
5. ヨーグルトに果物を加える：腸内環境改善のために役立つ組み合わせです

果物は食べ過ぎると糖質を多く取りすぎてしまうので、注意が必要ですが、適度な量であれば、からだに良い効果がたくさんあります。季節の果物を楽しみながら、取り入れることをおすすめします。



☆ 今月のおすすめ

おすすめポイントは、「西都原古墳群」です。3月下旬、桜2000本と30万本の菜の花の素晴らしい景観の中で、家族でピクニックや友達と一緒にウォーキングなどで心地良い汗を流してみませんか？