

果物の摂り方について ①

～正しく理解して、夏の果物を満喫しましょう～

果物は召し上がりますか？ 夏には、すいかやぶどうなど、おいしい果物が旬をむかえますね。まずは、果物に含まれる主な栄養素について紹介します。

果物に含まれる主な栄養素



糖質

果物は、ブドウ糖や果糖という糖質を含みます。

ブドウ糖は、脳を効率的に働かせる効果があります。

果糖は、血糖を上げにくい糖質といわれています。

ビタミンC

疲労回復に効果があり、夏バテ対策になります。

ビタミンCは、「熱に弱い」「水に溶ける」という特徴があります。生で食べられる果物は、ビタミンCをとりやすい食材の代表です。

カリウム

食塩の排泄を促して血圧を正常に保つ効果があります。

カリウムは水にさらす、茹でることで失われてしまうため、生のまま摂ると効果的です。

食物繊維

水に溶けやすい“水溶性”と、水に溶けにくい“不溶性”があります。果物に多く含まれる水溶性食物繊維は、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの排泄を促す、便秘改善などの効果が期待できます。

果物の摂り方について ②

～正しく理解して、夏の果物を満喫しましょう～

①では、果物に含まれる主な栄養素について紹介しました。果物は、口当たりがよく、つい食べすぎてしまいませんか？では、果物を摂り過ぎると身体にどのような影響があるのか紹介します。

果物を摂り過ぎると...



血糖値の上昇や中性脂肪の増加

果物は砂糖を使用しているわけではないため、糖分を含んでいるという自覚なしに食べる方も多いのでは？

文字通り、果物には“果糖”が多く含まれていて、砂糖の1.5倍～1.6倍と糖質の中で最も甘みが強く、肝臓に運ばれて中性脂肪に合成されます。

体に必要なビタミン類を多く含んでいますが、食べ過ぎると血糖値が上昇したり中性脂肪が高くなったり、内臓脂肪や皮下脂肪の蓄積につながり肥満の原因になることもあるのです。



カリウムの摂り過ぎ

果物には、カリウムが多く含まれます。カリウムの摂り過ぎは、不整脈などにもつながります。腎臓病でカリウムが制限されている方は、食べる前に主治医に確認しましょう。

よく食べる果物でカリウムが多いもの

- ①バナナ 中1本(170g) 540mg
- ②オレンジ 中1個(200g) 280mg
- ③柿 中1個(150g) 255mg

果物の摂り方について③

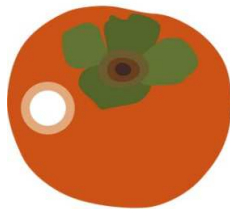
～正しく理解して、夏の果物を満喫しましょう～

①では、果物に含まれる主な栄養素、②では、果物を摂り過ぎると、身体にどのような影響があるのか紹介しました。つい摂り過ぎないために、果物の適正量について紹介します。

果物の1日の目安量



すいか 200g
(皮つき330g)



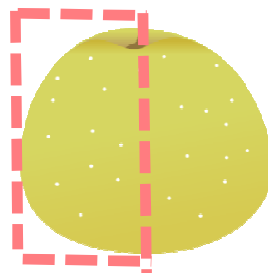
かき 150g
(皮つき170g)
中 1個



ぶどう 150g
(芯、皮つき180g)
マスカット、巨峰などは
10～15粒



オレンジ 200g
中 1個



なし 200g
大 1/2個



バナナ 中 1本
(皮つき170g)