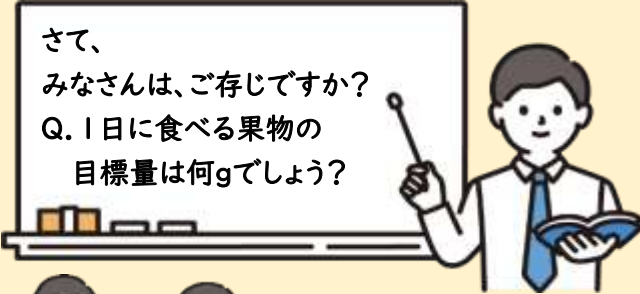


今年の秋の健康づくり カラダも心も嬉しい 美味しい果物を食べよう



果物を食べていますか？



う〜ん、ロコミでは糖分多いって話だから、普段から食べないわあ。何gって数値で聞かれても分からないし。

そもそも、果物に1日の目標量ってあるんだ。

A. 正解は

1日 200gが目標です。

しかし、私たちが1日に食べる果物の量は、まだまだ不足しています。

全国(20歳以上)約 90g

道民(20歳以上)約 130g

200gの目標量は、一度に食べる量ではありません。

一度に食べず、分けて食べる事もポイントです。

※食事療法やお薬の関係等、医師の指示がある場合には、必ず医師にご確認ください。

果物 200g の目安



りんご1個



梨1個



みかん 2個



キウイ 2個

果物を食べる理由を知ろう



果物は、
ビタミン C やカリウム、
食物繊維等が豊富！

ビタミン C

抗酸化作用を持ち、免疫機能の強化に役立つとされています。

カリウム

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に効果が期待できます。

食物繊維

整腸作用により便秘を予防するほか、血糖値の急激な上昇を抑える働きもあるといわれています。

その他

味覚や、心を落ち着かせてくれる香りや、みずみずしい食感等、季節感を感じられます。



上図:厚生労働省健康日本21アクション支援システム スマートライフプロジェクト 啓発ツールより

旬の美味しい果物は カラダも心も嬉しい元気の源



秋に旬を迎える果物って何が思い浮かびますか？

みかん等柑橘系や、りんご、梨(なし)、ぶどう、柿(かき)等があります。

おいしい果物の選び方

うんしゅうみかん

大きさは、あまり大きくないもの。

色と果皮が薄く、へたが大きくない。

りんご

大きさは、中くらいで重いもの。果皮に張りがあり、軸がしっかりしている。指で軽くたたくと締まった音がする。

梨(なし)

果形はやや横長で、色は均一で、果皮に張りがあるもの。軸がしっかりとしている。

ぶどう

色が鮮やか(巨峰は濃い黒色)。軸は緑色でしっかりしている。果皮は張りがある。

柿(かき)

全体的に赤身があるもの。へたと果物の間に隙間がないもの。へたが緑色で皮にツヤとハリがある。

<参考>

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム 果物1日200gのすすめ
農林水産省「国産果実競争力強化事業」六訂版(平成30年3月発行)
令和5年度国民健康・栄養調査結果の概要
令和4年度健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査報告

作成:北海道網走・北見・紋別保健所
実施:北海道