「低カロリー・バランス食」で肥満予防　No. 18

食べ過ぎ注意！されど必要なもの果物

実りの秋、店頭にはさまざまな種類の果物が並んでいます。みなさんは、毎日の食事で果物をとっていますか？国の調査では、果物を毎日食べる人は国民の30％前後にとどまり、果物不足がみられます。この機会に果物の良さを見直してみませんか？今回は果物の体内での働きについてご紹介します。

（注）果物に含まれる果糖は、とりすぎると体内で中性脂肪に変化し、体脂肪として蓄えられてしまいますので、くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。

果物の体内での働き

果物には、コレステロールを下げてくれる食物繊維や血圧を下げるカリウム、血管の老化を防ぐビタミンC、E、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。これらは、生活習慣病の予防に役立つと言われています。1日にとりたい果物の量はおよそ200gです。食後のデザートとして果物を食べる習慣を付けるのも良いでしょう。

果物
1日200ｇの目安
（皮、種を除いた
食べられる部分で150g）

ぶどう（巨峰小1房）

ぶどうの皮の紫色は、ポリフェノールの色で、血管の老化を防ぐ。皮ごと食べられるものがおすすめ。

かき（1個）

柿の実の色はカロテノイドの色で老化の原因となる活性酸素の働きをおさえ、また、生活習慣病の予防に効果がある。
ビタミン C も豊富に含まれ、免疫力を高める。

りんご（1個）

りんごに多く含まれる食物繊維のペクチンは、腸の中でコレステロールの吸収を妨げ、コレステロールを下げる効果がある。

みかん（2個）

みかんの色はカロテノイドの色で柿と同様の効果が期待できる。
また、ビタミンCも豊富に含まれ、免疫力を高める。
酸味のもとのクエン酸は肉体の疲労回復を早める。

キウイフルーツ（2個）

ビタミンＣとビタミンＥが多く含まれ、血管の老化を防ぐ。また、たんぱく質分解酵素を含み、肉料理の後に食べると胃もたれを防ぐ効果がある。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

伊勢市健康福祉部健康課（八日市場町13－1福祉健康センター2階）　TEL　27－2435

健康課☆伊勢市食生活改善推進協議会 協同企画

家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、果物を使ったデザート～

グレープフルーツのコンポート

材料(2人分)

グレープフルーツ	・・・・・・・・	1/2個
白ワイン	・・・・・・・・	100cc
砂糖	・・・・・・・・	15g

作り方

1 グレープフルーツは包丁で皮をむいて縦に4つに切り、袋を少し切って種をとる。
2 鍋に白ワイン、砂糖を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして1を加え、2～3分煮る。
3 2の火を止め、あら熱がとれたら汁ごと冷蔵庫で1時間程度冷やし、器に盛り付ける。

1人分の栄養価

85kcal ／蛋白質0.5g／脂質0.1g／塩分0g

フルーツわらび餅

材料(6個分)

巨峰(種なし)	・・・・・・・・・	2粒
メロン	・・・・・・・・・	40g
いちじく	・・・・・・・・・	1/4個
わらび粉	・・・・・・・・・	30g
水	・・・・・・・・・	120cc
グラニュー糖	・・・・・・・・・	60g

作り方

1 巨峰は皮をむき、皮は捨てずに残しておく。
2 耐熱用の食器に1の皮と水小さじ 2(材料外)を加え、電子レンジで約30秒加熱し、絞る。
3 メロン、いちじくは皮をむき、それぞれ2切れにする。
4 ボウルにわらび粉と水を入れて溶かし、グラニュー糖を加えてよく混ぜ、鍋にこし入れる。
5 4を弱火にかけ、木ベラで混ぜながら、透明ののり状になるまで加熱する。
6 1/3 量に2を混ぜて色付けし、ラップに半分に分け、巨峰を1粒ずつのせて包み、残りを 1/4 に分け、メロン、いちじくを同様に包み、輪ゴムで止める。
7 6を冷水で冷やす。(紐やリボンで飾るとおもてなし用のお菓子になります。)

1人分(3個)の栄養価

186kcal ／蛋白質0.3g／脂質0.1g／塩分0g

食生活改善推進員養成講座　**食から出発 健康セミナー**　参加者募集中!!

食に関わる様々な健康づくりの情報を伝える地域のボランティア‘食生活改善推進員‘(愛称ヘルスメイト)の養成講座がいよいよ10月からスタートします!! この機会に仲間と一緒によい食生活を身に付けましょう！

日時:10月3日(金)より計8回コース/通常10時～15時　対象:伊勢市民　参加費:3000円(全8回分)
場所:中央保健センター　申し込み:伊勢市健康課　TEL 27－2435　※詳細はお知らせ版8/15月号に掲載

©MPC