

果物を食べましょう

果物は健康づくりに役立つ様々な栄養素を含んでいますが、日本人は摂取量が少ないと言われています。季節ごとにいろいろな種類が食べられる“果物”に注目し、意識して食べましょう。



※果物には糖分が多く含まれるため、適量の摂取を心がけましょう。

《 現 状 》
日本人の果実類摂取量の平均値は100.2gです。また、1日に100g未滿の者の割合は6割、0gの者の割合は4割となっています。年齢によっても摂取量は大きく異なり、改善が課題となっています。

(令和元年国民健康・栄養調査、健康日本21第三次より)

果物の重さ(可食部)



果物の主な栄養素と効果について

果物には次のような様々な栄養素が豊富に含まれており、バランスのよい食事をはじめ健康づくりには欠かせません。

ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・鉄の吸収を助ける
- ・がんの予防
- ・抗ストレス
- ・肌のシミ予防など



熱に弱いので生のまま食べられる果物がおすすです。

カリウム

- ・高血圧の原因であるナトリウムを体外に排出する
- ・筋肉の活動を正常に保つ



食物繊維

- ・血糖値の上昇を抑える
- ・悪玉コレステロールを排出する
- ・整腸作用 など



ビタミンA

- ・皮膚や粘膜を健康に保つ
- ・視力を正常に保つ
- ・抵抗力を高めるなど



ビタミンE

- ・抗酸化作用
- ・動脈硬化の予防
- ・悪玉コレステロールの減少 など



油に溶けやすいため一緒にとると吸収率が上がります。油を使った料理などに活用するのも○

ポリフェノール

- ・動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防
- ・老化予防
- ・免疫力の向上
- ・肌状態の改善など



※各数値はR7年3月現在の値です。随時、最新の数値をご確認ください。

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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

家庭でつくってみよう！ 手軽にできる果物メニュー

フルーツグラタン



塩分
0.7
g

【栄養価】1食分

エネルギー303kcal/たんぱく質 10.8g/脂質 7.3g/炭水化物 53.8g

【果物摂取量】*目標 1日 200g



1日の
目標量の
約 3/4

【材料】2人分

食パン(5枚切)	1枚
プリン	2個(200g)
冷凍ミックスベリー	50g
バナナ	1本
オレンジ	1個

【作り方】

- ① 食パンは1口大に切る。バナナは輪切りにする。オレンジは皮と薄皮もむいて、1口大に切る。
- ② ボウルにプリンを入れ、泡だて器でなめらかになるまで潰して混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①とミックスベリーを入れ、②をかける。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分程焼く。(オーブンの場合は230℃に予熱し、10分程焼く。)

冷凍の果物は手軽に食べられるのでおすすめです。
③まで前日の夜に準備しておけば、焼くだけでできるので忙しい朝にも最適です。

フルーツマリネ



塩分
0.0
g

【栄養価】1食分

*はちみつ大さじ 1/2 の場合

エネルギー69kcal/たんぱく質 0.7g/脂質 0.1g/炭水化物 17.4g

*はちみつ大さじ 1 の場合

エネルギー86kcal/たんぱく質 0.8g/脂質 0.1g/炭水化物 21.7g

【果物摂取量】*目標 1日 200g



1日の
目標量の
約 1/2

【材料】2人分

カットフルーツ	
パイナップル	140g
ピンクグレープフルーツ	60g
レモン汁	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1/2~大さじ 1
シナモンパウダー	小さじ 1/3

【作り方】

- ① ボウルに全ての材料をいれて混ぜ合わせる。
- ② 少し時間をおいて味が馴染んだら、器に盛りつける。

剥いたり切ったりの手間が省けるカットフルーツは便利でおおすすめです。好みの果物を選んでマリネしてみましょう。果物の甘さによって、はちみつの量は調整してください。

※はちみつは乳児ボツリヌス症のリスクがあるため、1歳未満の乳児には与えないでください。

野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡

