

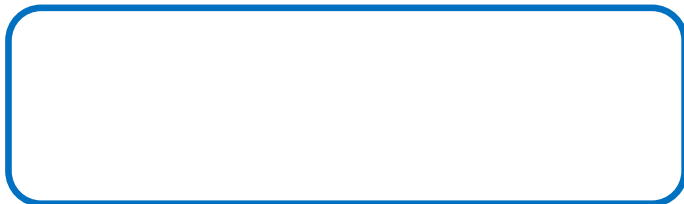
南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 18

今月のテーマは
果物について



毎日果物を食べていますか？一年中様々な果物が出回り、今では産地が海外のものまで様々な種類の果物が食べられるようになりました。また、ビタミンやカリウムなどの栄養素を豊富に含むため、健康や美容のために食べている方もいらっしゃると思います。しかし、食べる量や時間帯、タイミングによっては血糖値を上げる原因となり、食べ過ぎてしまうと余った果糖は中性脂肪になります。そこで今回は適正な量や含まれる栄養素をお伝えします。また、食べる習慣のない方は果物に含まれる栄養素を知り、普段の食生活の中に取り入れるようにしていきましょう。



1日にとりたい果物の量は？

健全な人100～200g程

★血糖値や肥満が気になる方は
カロリーを考えてみましょう！
目安は1日80kcal程度です！



ぶどう (150g)
89kcal



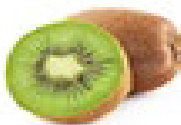
いちご (200g)
75kcal



バナナ (100g)
86kcal



りんご (150g)
81kcal



キウイフルーツ (150g)
80kcal



みかん (200g)
86kcal



柿 (150g)
90kcal



グレープフルーツ (200g)
76kcal



もも (200g)
80kcal

※治療中の方は必ず担当医師や管理栄養士に確認し、指示に従ってください。

含まれている栄養素は？

カリウム

高血圧や脳卒中等の脳血管疾患と深い関係がある食塩（ナトリウム）の排泄を促す効果があると言われています。カリウムは調理によって溶出して失われやすいので、生でそのまま食べられる果物は、カリウムを摂取するのに最適な食品です。

ビタミン類については
臨時号No.3を
ご覧ください。

ビタミン C・B群・A・E

ビタミン類が
たっぷり含まれています！

ポリフェノール類

果物の色素や苦み、渋みの成分で、フラボノイド類、カテキン類等が代表的なものです。抗酸化作用をもち、生活習慣病を予防すると言われています。

フラボノイド類

かんきつ類に多く含まれ、抗酸化作用やビタミンCの機能を高めて毛細血管を丈夫にし、出血を防いだりする効果があると言われています。

カテキン類

多くの果物に含まれており、殺菌作用による口臭の予防、血圧を降下させる作用や抗酸化作用による動脈硬化予防やがん予防の効果があると言われています。

食物繊維

便秘を改善し、コレステロールや糖質の吸収を遅くしてくれまします。腸内の悪玉菌を減少させたり、有害物質を排泄する働きがあるとされています。また悪玉コレステロール（LDLコレステロール）の上昇を抑える働きもあり、生活習慣病を予防する効果があると言われています。



「果物は甘いから太りやすい」と思ってませんか？

100g当たりのカロリーは、ショートケーキの15%程度です。高エネルギーの脂質をほとんど含まないので、「果物は太る」は誤解です。果物は低エネルギー食品なので、おやつ代わりに食べればダイエットに最適です。

果物を使ったレシピ

白身魚のフルーツマリネ

〈材料 2人分〉

白身魚（刺身用）…6切れ

ネーブルオレンジ…1/2個

（オレンジであれば何でもOK）

キウイフルーツ…1個

ミニトマト…4個

〈マリネ液〉

オリーブオイル…大さじ1

酢…小さじ2

レモン汁…小さじ2

塩こしょう…少々

1人分
149kcal



〈作り方〉

1. マリネ液を作って、白身魚をつけておく。

（魚は柵で購入した場合、食べやすい大きさに切ってからつける）

2. キウイフルーツは半月切り、ミニトマトは半分に切る。ネーブルオレンジは皮をむいて一口大にほぐす。

3. 2で処理した具材を皿に盛りつけて、その上に1の白身魚を盛りつけ、最後にマリネ液をかけて完成。



サーモンとキウイのカルパッチョ

〈材料 2人分〉

サーモン（刺身用）…5切れ

キウイフルーツ…5切れ

A {
・オリーブオイル…大さじ1.5
・レモン汁…大さじ1
・醤油…小さじ1
・塩こしょう…少々

1人分
173kcal

〈作り方〉

1. Aを合わせて混ぜておく。

2. サーモンとキウイフルーツを交互に並べる。

3. 食べる直前に1をかけて完成。

肉・魚料理との相性がGOOD!!

果物にはたんぱく質分解酵素が含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防ぎ、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれています。

今回紹介したレシピ以外にも、果物を用いた料理が数多くありますので、果物を料理へ取り入れてみてはいかがでしょうか。