



毎日果物



2026. 9月 栄養便り

果物はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、生活習慣病の予防や健康維持のために毎日200g 程度を摂取することが推奨されています。

果物の栄養素

ビタミンC: 抗酸化作用があり、免疫機能の向上や老化を防止する。

熱に弱いため、生のまま食べられる果物での摂取は効果的。

カリウム: 体内のナトリウムを排出し、高血圧を予防する。

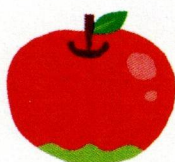
食物繊維: 腸内環境を整え、便秘を予防する。

有機酸: クエン酸やリンゴ酸は疲労回復に効果がある。

鉄の吸収を高め、貧血を予防する。

摂取量の目安

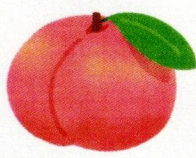
200gはどれくらい？



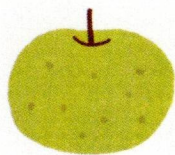
りんご 1 個



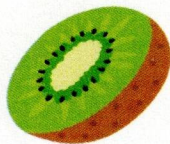
柿 1 個



桃 1 個



梨 1 個



キウイ 2 個



みかん 2 個

摂り方のポイント

- ① ジュースや缶詰などの加工品では糖分が多いため、生のまま食べる。
- ② 活動量の多い朝から日中に食べると、糖質がエネルギーとして消費されやすい。
- ③ 血糖値が気になる方は 1 単位 (80kcal) を目安にする。

※みかん 2 個、りんご 1/2 個くらい

果物を食べる習慣がない方は、無理して目安量を食わずに可能な量から毎日の食事にプラスしてみてください。丸ごと買って持ち余してしまうという方は、スーパーやコンビニで売られているカットフルーツなどもおすすめです。