

栄養にゅ〜す

第78号

担当管理栄養士 富永 史子

秋の味覚〜おいしい果物たち



厚生労働省・農林水産省が作成した『食事バランスガイド』は、健康のために何をどれだけ食べればよいかを示したもので、「1日に野菜は350g、果物は200g」摂取することが目安となっています。果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカルが含まれており、体の調子を整えたり、疾病予防に役立ちます。健康な人は果物を1日200g程度とっても問題ありません。ただし、果物に含まれる果糖、ブドウ糖、ショ糖などは体内に吸収されやすいので、糖尿病や脂肪肝などで糖質を制限されている人は注意が必要です。

くだもの目安量 200g



- **健康な人**
⇒1日の果物目安量 **200g**
みかん2個、りんご1個、バナナ1本
- **糖質制限のある人**
⇒1日の果物目安量 **80kcal**
みかん2個、りんご1/2個、バナナ1本
- 腎疾患などでカリウム制限のある人は管理栄養士に相談して下さい。

りんご



- **ポリフェノールの効果**
高血圧や動脈硬化予防などの生活習慣病予防
体内への脂肪の蓄積を抑制する働き（肥満予防効果）
腸管での糖吸収を阻害する働き（血糖上昇抑制効果）

みかん



- **β-クリプトキサンチン**
飲酒や高血糖による肝機能障害、インスリン抵抗性、動脈硬化、メタボリックシンドロームなどの発症予防に効果

※ファイトケミカルとは、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のこと

「柿」の栄養と豆知識

柿は中国や日本など東アジアが原産で、ヨーロッパやアメリカには日本から伝わったために学名にも「kaki」と記されています。

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われる。

★柿はビタミンAとCが豊富

ビタミンCは、柿1個で一日の必要量を含んでおり、疲労回復やかぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。

豊富なβ-カロチンは、体内で増えた活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。

※β-カロチンは、体の中で必要な分だけビタミンAに変換されます。

★柿の栄養価 中1個約220gあたり

エネルギー 132kcal

ビタミンC 154mg、

ビタミンA(β-カロチン活性当量)77μg



「柿」を使った秋味レシピ

さつまいもと柿と生ハムのサラダ



【材料】(2人分)
生ハム…2枚(約20g)
さつまいも…50g
柿(L玉)…1/2個
クリームチーズ…20g
レモン汁…1/6個分

- 【作り方】
1. さつまいもは1.5cm角に切り、3分間水にさらし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
 2. 柿は皮をむいて1.5cm角に切る。
 3. クリームチーズは室温で戻しておく。
 4. ボウルに1〜3とちぎった生ハム、レモン汁を混ぜたら出来上がり。

～栄養成分～(1人あたり)

エネルギー 122kcal 食塩 0.4g

たんぱく質 3.8g 脂質 5.1g

ビタミンC 48mg

ビタミンA(β-カロチン活性当量) 71μg