

# 栄養科だよ！

2021年10月号 川久保病院栄養科

食欲の秋！

## 果物食べ過ぎてませんか？

気温が下がり、旬を迎える果物が多くみられるようになりましたが、みなさんどのくらい食べていますか？最近では、果物を使ったスイーツも多くみられるようになりました。果物はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で健康維持には大切な供給源です。一方、糖分も含まれるため、食べ過ぎると体重や血糖値の上昇に影響します。果物の適量を知り、日々の健康に役立てましょう！

### 果物に含まれる栄養成分

参考：毎日果物200g推進協議会HP

#### ビタミンC

抗酸化作用があり、鉄の吸収促進、がん予防、抗ストレス等の効果があります。水溶性で加熱によって失われやすいので、生のまま食べるとより効果的です。

★特に多く含む果物★：

柿、キウイフルーツ、いちご、柑橘類

#### ビタミンE

抗酸化作用や老化防止やがん、高血圧、動脈硬化、心臓病、白内障等の生活習慣病の予防効果があります。

★特に多く含む果物★

キウイフルーツ、もも、すもも

#### ビタミンA

成長に関与し、妊娠や乳児にとって、特に必要なビタミンです。視力に関する物質で、視力を正常に保つ機能があります。β-カロテンは抗酸化作用による免疫機能強化作用があります。

★特に多く含む果物★

みかん、すいか、びわ、柿

#### カリウム

高血圧や脳卒中等に影響する食塩（ナトリウム）の排泄を促す効果があります。カリウムは調理によって溶出して失われやすいです。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。

★特に多く含む果物★

バナナ、メロン、キウイフルーツ、栗

#### 食物繊維

便秘予防のほか、糖質や脂質の吸収を遅くしたり、善玉菌の活動促進、悪玉コレステロールの上昇抑制など、生活習慣病を予防する効果があります。果物には、ペクチン等の水溶性食物繊維と、セルロース等の不溶性食物繊維の両方が含まれます。

★特に多く含む果物★ キウイフルーツ、西洋ナシ、柿、りんご、栗

## 1日分の果物の目安



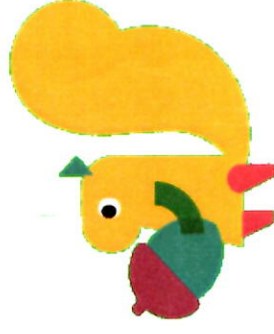
果物には「果糖」といわれる糖が含まれます。消化吸収が早く、消費されない分は中性脂肪となり、糖代謝を悪化させます。果物を食べる時間は、夜よりも朝食や昼食など日中に摂るのがおすすめです。

今月は果物に関するテクニクを紹介するであります！

### りんごの栄養まるごといただくスターカット



りんごは皮や芯の部分にも栄養素やファイトケミカル（植物に含まれる化学成分）が多く含まれています。くし型ではなく、皮つきのままりんごを横にして輪切りにする“スターカット”にすることで、りんごの栄養素をまるごといただけます。



栄養の日・栄養週間2021  
公式ナビゲーター「せいりす」

### 鉄とビタミンCのいい関係

植物性の鉄が含まれている、ほうれん草や小松菜。植物性の鉄はビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率が上がります。食後のデザートは、ビタミンCが豊富な果物（柑橘類やキウイフルーツ、いちごなど）にしましょう！