

# 野菜だけではなくて果物も食べましょう

みなさんは果物を毎日食べていますか？

厚生労働省は果物を1日に200gを摂ることを推奨していますが、日本人の果物の一日の平均摂取量は100g程度、特に20代から40代では50～60g程度だそうです。また、一日の内に全く果物を食べない方は、50歳未満で2人に1人の割合だそうです(平成28年国民健康・栄養調査より)。「果物はおいしいし健康に良さそうだけど、太るから…」という声がありますが、それって本当なのでしょうか。「野菜を食べましょう」は聞くようになりましたが、「果物を食べましょう」はあまり広まっていないようです。今回は果物の魅力をお伝えします。

## ●果物は体にいい

切るのが面倒、手が汚れるから、と敬遠するのはもったいないほど、果物を食べるメリットはたくさんあります。ビタミンCのイメージが強いかもしれませんが、それ以外にも多くの栄養素が含まれています。

### ・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

これらは体の調子を整えたり疾病の予防に役立ったりします。「りんごの医者いらず」なんてことわざもあります。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



### ●抗酸化物質で老化防止

体の酸化を防ぐ働きをしますが、果物は野菜よりもカラフルなものが多いため、さまざまな成分(ポリフェノールなど)を取り入れやすいといえます。アンチエイジングの観点からも近年注目されています。

### ●栄養素を逃さない

果物は生でそのまま食べることができるので、調理による栄養素の損失がありません。

### ●血糖上昇がゆるやか

果物に多く含まれる果糖は、ご飯やパンなどの身近な食べ物に含まれるブドウ糖に比べて血糖上昇がゆるやかなので、糖尿病の予防や血糖コントロールに好ましいと考えられます。

## ●果物はカロリーが高い？

果物は甘いですが「糖分が多い=高カロリー=太る」というのは誤解です。チョコレートやスナック菓子などは脂肪分が多く、同じ量を食べると6～10倍のカロリーを摂ることになります。肥満を気にするなら、間食には果物をおすすめします。

果物を食べる習慣がない人は、まずは手軽に食べられるバナナ1本やみかん1個から始めてみてはいかがでしょうか。何より、海外から羨まれるほどこんなにおいしい果物に恵まれた国にせっかく住んでいるのですから、みなさんで果物を楽しみたいですね。

2024年  
5月3週  
(20号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

