

「毎日くだもの200グラム運動」で 美的フルーツライフを始めよう!

「果物のある食生活推進全国協議会」では、果物を毎日の食生活に
欠かせない品目として定着させるため、1人1日200g以上の果物摂取を推奨する
毎日くだもの200グラム運動を全国的に展開しています。



監修 整形外科医師
東京大学医学部医療情報経済学客員研究員
山田 恵子

農林水産省「にっぽん食育推進事業」

■本資料に関するお問い合わせ先
財団法人 中央果実生産出荷安定基金協会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13三會堂ビル
TEL.03-3586-1381(代表) FAX.03-5570-1852

<http://www.kudamono200.or.jp>



キレイと健康は
くだものから!

果物普及啓発協議会【(財)中央果実生産出荷安定基金協会】



Fruit Q&A

果物にまつわる、 素朴なギモン

四季折々に、私たちの食卓を楽しませてくれる日本の果物。
その効用や、野菜とのカロリーの違いなど、正しい知識を身につけて、
おいしい果物を、安心してたくさん食べてみませんか？

Q01

果物を食べると、
太りそうで
心配ですが。

A 果物の甘さを強く感じるのは、果糖が含まれているからで、砂糖の1.15～1.73倍甘さを感じます。また、果物は大部分が水分で、高カロリーの脂質はほとんど含まれていません。果物の平均的な100g当たりのカロリーは約50kcalで、同じ重さ当たりのショートケーキの約15%程度。果物を食べると太ると思っている人がいますが、大きな誤解です。



Q02

果物と野菜の
カロリーは、
どう違うの？

A 100グラム当たりのカロリーを比較してみましょう。果物はりんご54kcal、みかん46kcal、日本なし43kcal、もも40kcal。一方、野菜は、ごぼう65kcal、にんじんとたまねぎがともに37kcal、グリーンピースはなんと93kcal。果物のカロリーは野菜と比べて高いわけではなく、野菜の種類によっては果物よりカロリーが高い場合もあります。



Q03

女性が
果物を食べる
メリットって何？

A 果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを効率的に、気軽に摂取できる食材です。水分や食物繊維が豊富なので、低カロリーでも十分に満腹感が得られます。ドレッシングをかける必要もないので、脂質の摂取を控えられますし、塩などの味付けも不要。焼いたり煮たりせず手軽に食べられる上、加熱しないから、栄養成分の損失も少ないのです。



Q04

スポーツの後に
果物がよいのは
どうして？

A 健康的な生活を送るには適度な運動が必要ですが、運動後は水分のほか、失われたエネルギー源と健康維持に必要なビタミン、ミネラルをしっかり摂る必要があります。果物にはこれらの成分が豊富に含まれており、運動後のエネルギー補給と疲労回復に大変効果的です。生鮮果物のほか、果汁100%ジュースも利用して上手に摂取しましょう。



Q05

朝の果物摂取が
身体に良いつて
本当？

A 果物には、おもにブドウ糖、果糖、ショ糖（砂糖）の3種類の糖分が含まれています。なかでも、脳のエネルギー源はブドウ糖のみであり、睡眠中に消費されたグリコーゲンやブドウ糖をできるだけ早い時点で、効率よく摂取することが理想的です。1日を気持ちよく過ごすためにも、朝食に果物を取り入れて、失われた有効成分を速やかに取り戻しましょう。



監修

整形外科医師
東京大学医学部医療情報経済学客員研究員
山田 恵子

東京大学医学部卒業。現在は、勤務医の傍ら、雑誌や書籍の原稿執筆、インターネットでも「All About」女性の健康ガイドとして、女性の健康をサポートする情報を発信している。



Women's health

女性の悩みに、果物はいかが？

デリケートな女性の身体だから、いつも悩みはつきません。

便秘や美肌、骨粗しょう症の予防にも効果が期待できる果物で、たっぷり栄養をあげましょう。

果物は、女性の強い味方です！



TYPE 01 美容の大敵、便秘をやっつけろ！

便秘は肌荒れの原因になるだけでなく、さまざまな身体の不調の原因になることもあります。美容と健康のため、便秘は改善したいものです。スムーズなお通じを迎えるためには、食物繊維の摂取がおすすめ。さらに食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があり、両方とも含まれている食物のほうが、食物繊維としての働きが高まると言われています。この両方を含む果物は、便秘解消に適した食物と言えます。

食物繊維を補給して、気持も体もリフレッシュ！

食物繊維がたくさん含まれている果物にはりんご、かき、もも、キウイフルーツ、くり、さくらんぼなどがあります。また、干し柿などのドライフルーツにも単位重量当たり食物繊維の量が多く含まれています。

Other

- 肉類や動物性脂肪のとりすぎは、カロリーの過剰摂取による肥満や、食物繊維不足になりがちです。
- 一般的なカロリー量(kcal)当たりの食物繊維量を比べると、果物の含有量は、ごはんの約10倍以上です。
- 食物繊維のほかに、便秘解消に役立つ成分には、ビフィズス菌やりんごに含まれるアラビノオリゴ糖があります。果物をヨーグルトなどと一緒食べるのも良いでしょう。

TYPE 02

新陳代謝を上げて、美的ライフを！

不規則な生活が続くと、新陳代謝がスムーズにいかなくなり、ニキビや肌荒れの原因になることも。新陳代謝を促し、肌を健康に保つ働きがある成分にはビタミンC、ビタミンE、ビタミンAなどが挙げられますが、これらを豊富に含む果物は、女性の強い味方。栄養バランスのとれた食事を習慣づけて、つやつやな美的ライフを送りましょう！

美肌に役立つ、ビタミンCの摂取。

血行を促進し、新陳代謝を活発にするビタミンEは、ももやキウイフルーツに豊富に含まれています。またビタミンCは、皮膚の弾力性を保つコラーゲンの形成に必要な成分です。



Other

- ビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きなどにより、美白に効果的なことが知られています。
- ビタミンB群は、かんきつ、キウイフルーツにも含まれており、いきいきとした身体の健康維持を助けます。
- ビタミンAは、みかん、びわ、かきなどにも含まれており、不足すると、乾燥肌やニキビ、吹き出物ができやすくなるので注意が必要です。



TYPE
03

骨粗しょう症を、 果物で予防?!

骨密度が低下して、骨がもろく折れやすくなる病気が「骨粗しょう症」。骨の材料となる栄養素としてはカルシウムが有名ですが、ビタミンやその他のミネラルなども骨の形成に欠かせません。果物はこれらを豊富に含んでいます。また、日本で報告された研究結果からは、**うんしゅうみかん**の摂取が、閉経に伴う骨密度の低下に予防的に働く可能性があることも分りました。

骨密度に関する、興味深い調査結果。

果物に豊富に含まれているビタミンC、マグネシウム、カリウムの摂取量が多いと骨密度の低下を抑制できたとの調査結果もあり、果物の摂取は骨粗しょう症の予防に有効であると考えられます。

Other

●果物は、骨形成をサポートするだけでなく、過剰な骨吸収(古い骨が分解されること)にも予防的な働きがあると言われます。

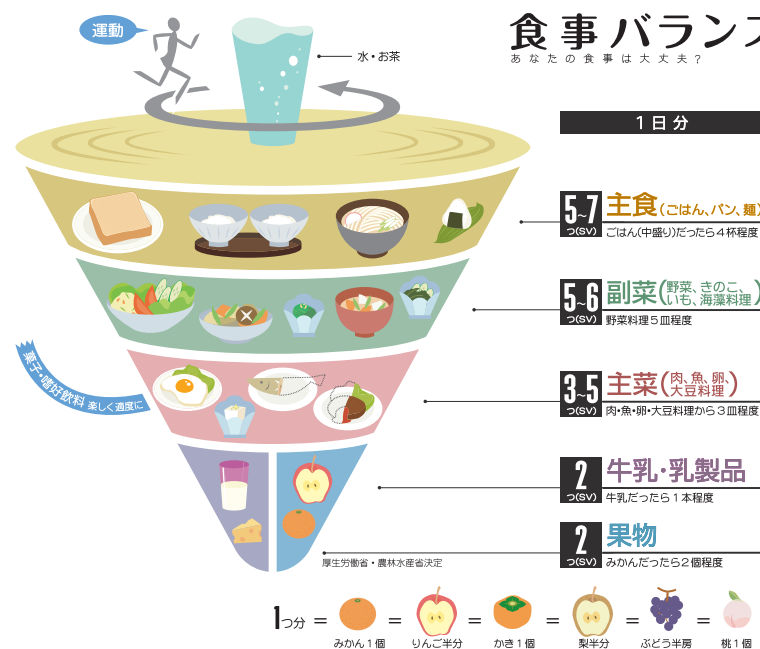
●骨量は30歳代をすぎると減少しますが、特に女性の骨量は閉経を迎えた後は急激に減少するので注意が必要です。

●果物や野菜をよく食べている人たちの骨密度は、あまり食べていない人たちよりも高い傾向にあるという研究報告があります。



食事バランスガイドって?

逆三角形のコマの絵を目にした方も多いと思いますが、これは「食事バランスガイド」といい、平成17年に厚生労働省と農林水産省が健康増進と生活習慣病予防などのために決定しました。これは1日にどのような食品をどれだけ食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせることでバランスよく摂取できるよう、それぞれの適量をイラストで分かりやすく示しています。この中で、果物は毎日の食生活に欠かせない食品と位置づけられ、1日に2つ(SV)、おおよそ200g(みかんなら2個程度)食べることが目安になっています。



上のイラストは想定エネルギー2200±200kcal(基本形)です。果物の摂取目安量は、ほとんどの女性と身体活動量の低い男性(高齢者を含む)の場合は2つ(おおよそ200g)、12歳以上69歳以下の男性で活動量がふつう以上の場合は2~3つ(おおよそ200~300g)です。

食事バランスガイドについて詳しくは

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/