

特集2 果物で始める カラダ思いの食生

果物で始める カラダ思いの食生活

果物はバランスの良い食生活に欠かせない食品として位置づけられ、毎日200グラム程度食べることが目安とされています。

おやつにいかがですか。食べ過ぎなければダイエットもできま
すよ。



卷之三

栄養素の宝庫

便局文庫

果物は低エネルギー

果物は口に入れたときの甘さから、太りやすいと思われがちですが、果物の大部分は水分で高エネルギーの脂質はほとんど含まれていません。むしろ、太りにくい食品といえます。果物100グラムあたりのエネルギーはおよそ50キロカロリーで同量のショートケーキに比べ15パーセント程度です。お菓子代わりの

果物を意識して食べよう
体に良いとされる果物ですが、実はあまり食べられていません。目標の摂取量に対して、実際の摂取量はおよそ100グラムほどに過ぎません。

果物200グラムの目安量	
果物名	数量
ミカン	2 個
キウイフルーツ	2 個
ナシ	1 個
バナナ	2 本
ブドウ	1 房
カキ	2 個
モモ	2 個

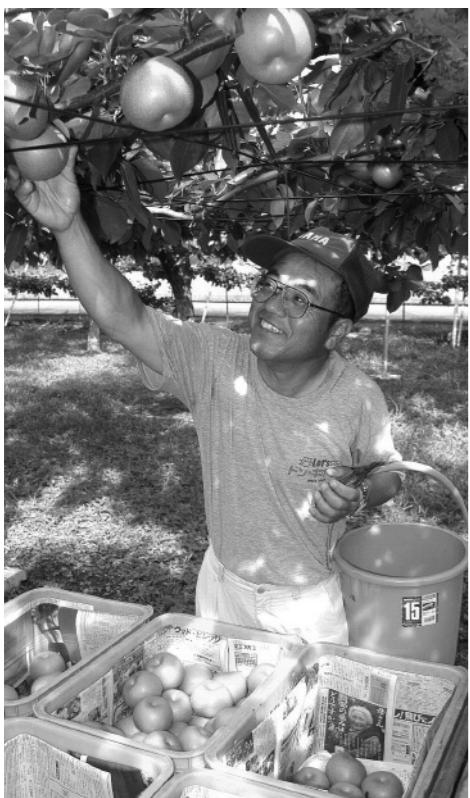


安城産の果物を食べよう

これから旬を迎える安城特産のイチジク・ナシなどは、おいしさはもちろん健康効果も期待できます。また、地元の農産物などを販売する産地直売所で買えば、生産地と消費地が近いことでもよく熟したおいしいものを手に入れて味わうことができます。

▲▶昨年、公共施設や直売所などに掲示されたこれらのポスターは、市内の農業者のデザインによるもので、果物の良さを知ってほしいという思いから制作されました。

◀ナシ 消化酵素を含み、肉類のタンパク質を分解する作用があります。また、リンゴ酸とクエン酸を含むため、疲労回復や夏バテに効果があります。



▶ブドウ 糖質が主成分。体内ですばやくエネルギー一源となるので、疲労回復に効果的。抗酸化作用のあるポリフェノール類が豊富で、がんや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。



▲イチジク 食物繊維が多く含まれているため、腸の運動を活発にし、便通を整える効果があります。



● とじる／問い合わせ

中央圖

●とき 6月15日(日)～7月13日(日)
(日)午前9時～午後7時(土)(日)は
午後5時まで。(月・6月27日(金)

中央図書館では、この特集に
関連して、食べ物による健康づ
くりや栄養についての本、果物
の解説本、料理本などを展示し
ます。また、離乳食や給食など
子どもの食事に関する本も展示
します。

図書館のおすすめ本コーナー
「おいしく食べよう」

