

問▶農務課(☎71)2233)



▲▶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。

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。

安城産の果物を食べよう



▲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、便秘を整える効果があります。

▶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されています。



特集2 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。

■栄養素の宝庫

果物には各種ビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維など、体の機能を調整し、健康維持に欠かせないさまざまな栄養素が含まれています。

■健康効果

果物は動脈硬化や糖尿病、がんや高血圧といった生活習慣病の予防や改善に効果的です。

■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るがちですが、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

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。

■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。目安の摂取量に対して、実際の摂取量はおおよそ100グラムほどに過ぎません。

なかでも20～40歳代では、1日あたり50～70グラムと目標の3割にとどまっています。

●実践しよう！目標は1日1・2個

朝ごはんにはプラスしたり、おやつや、疲れたとき、食後の口直しに意識して果物を食べましょう。左表を参考にいろいろな種類を組み合わせ楽しんでくださいね。

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

おいしい果物はみんな大好き



図書館のおすすめ本コーナー「おいしく食べよう」

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。

食べ物のあれこれを知れば、もっとおいしくそして、健康的な生活を送ることができます。

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

●ところ／問い合わせ 中央図書館(☎76)6111)

