

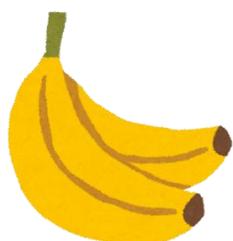
健康的な食生活を送る上で果物は欠かせない食品のひとつです。しかし、「どのくらい食べた方がいいの?」「どんな効果があるの?」と疑問に感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?そこで今回は果物の摂取量とメリットについてお伝えします。



1日にどれくらい摂るのが理想的?

厚生労働省が推奨する1日の果物の摂取目標量は**200g**です。具体的には…

バナナ



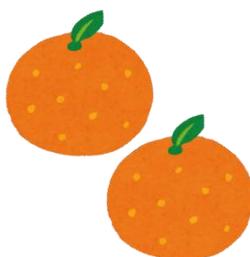
2本

りんご



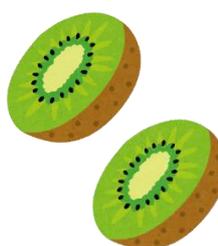
1個

みかん



2個

キウイフルーツ



2個

もも



1個

※これらはあくまで目安ですので種類や大きさによって調整してください。食事制限のある疾患を持っている方は果物の適量も異なる場合があります。



果物のメリット

- ビタミン・ミネラルが豊富** : ビタミンC、カリウムなどのミネラルがたっぷりで体の調子を整えます
- 食物繊維で腸活** : 食物繊維が豊富でおなかの調子を整えるのに役立ちます
- 抗酸化作用で若々しく** : ポリフェノールなどの抗酸化物質が体のサビつきを防ぎます

ジュースやドライフルーツは?

- ジュースよりも生の果物を** : ジュースは食物繊維が失われていることが多く、糖質の吸収が早いので血糖値が上がりやすいです。できるだけ生の果物を食べるようにしましょう。
- ドライフルーツに注意** : ドライフルーツは水分が凝縮されている分、少量でも糖質が多く含まれています。食べる場合は量を控えめにしましょう。

果物は日々の食生活を豊かにし、健康のサポートをしてくれます。メリットを最大限に活かしつつ、血糖値への影響を考慮して美味しく果物を楽しみましょう。

