

## 果物の魅力を見直してみませんか？

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 200 g 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 80 g 程度、特に 20 代から 40 代では 40～50g 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。

「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。

### ○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

これらは健康維持に役立ちます。実際に「一日一個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほど、果物は健康によい食品として親しまれてきました。

- ・抗酸化物質

体の酸化を防ぐ働きをします。赤や紫、オレンジなど色鮮やかな果物には、ポリフェノールなどの成分が多く含まれています。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、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等は脂肪分が多く、同じ量食べると 6～10 倍のカロリーを摂ることになりま

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの 3 つの生協による事業連合です。

す。肥満を気にするなら、間食には果物を取り入れてみるのもおすすめです。

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コ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。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。