

毎日プラスひと皿の果物習慣を

皆さんは普段、果物をどのくらい食べていますか。日本では果物を食べる量が年々少なくなっています。国民健康・栄養調査によると、20代では調査日に果物を食べていない人が約6割を占める一方、年代が上がるにつれて果物を食べる人の割合が増える傾向がみられました。**若い世代ほど果物離れが進んでいる**ことがうかがえます。

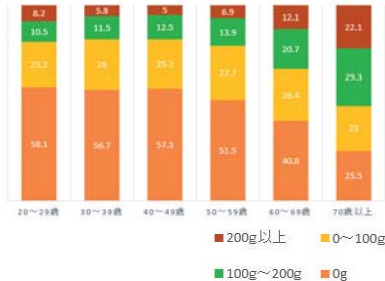
東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



・果物に含まれる栄養素と働き

果物には、ビタミンCやカリウム、食物繊維など、健康維持に役立つ栄養素が豊富に含まれています。例えばビタミンCは皮膚や血管の健康を保つために欠かせない栄養素で、カリウムは体内の余分なナトリウムの排出を助けます。また、食物繊維はおなかの調子を整える働きが期待されています。

果物の年代別摂取量（一日当たり）
＜令和6年国民健康・栄養調査より＞



・無理なく続ける果物習慣

「皮をむくのが面倒」「値段が気になる」「買っても食べきれない」などの理由から、なかなか手が伸びないという人もいるかもしれません。だからこそ、大切なのは無理なく続けることです。例えば、朝食にバナナを1本加える、手軽に食べられるみかんやキウイを選ぶ、カットフルーツを活用するなど、できることから始めてみましょう。毎日たくさん食べなくても構いません。まずは**果物を食べる機会を少しずつ増やし、日々の食生活に取り入れていく**ことが健康的な食習慣への第一歩になります。

果物を十分に摂取することは生活習慣病の予防につながるとされており、厚生労働省では1日200グラムの果物摂取を目標としています。これはみかんなら2個程度、りんごなら1個程度が目安です。まずは朝食に果物を一品添えることから始めてみませんか。旬の果物のおいしさはもちろん、季節を感じる楽しみも与えてくれます。毎日の食卓に果物を取り入れて、おいしく健康的な食習慣を育んでいきましょう。

プレゼントキャンペーン開催中!

果物を一品添えることから始めて、食事全体のバランスにも目を向けてみませんか。商品検査センターでは、栄養バランスのヒントをまとめた「食育ランチョンマット」を作成しました。食育ランチョンマットを活用した食事の写真を応募すると、抽選でタノモットグッズをプレゼント!ぜひご参加ください。

詳しくはコチラ



2026年
10月3週
(41号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

