

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安



もも
1個



みかん
1個



りんご
1／2個



なし
1／2個



ぶどう
1房



かき
1個



キウイフルーツ
1個

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～果物の特徴～

- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
- この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

【教材のねらい】

- ・果物200gの目安量を理解する。

【資料の使い方】

- ・果物の特徴を理解し、血圧、糖代謝、脂質代謝等との関連させ、どのように摂取したら良いかを説明する。