

# 健康レシピ～食べ物編～

## ぼちぼちダイエット

果物を食べていますか？







厚生労働省が推進する「健康日本21」では、健康増進のため、1日200g以上の果実を推奨しています。ところが、日本人の果物消費量は年々減少していて、平成26年の国民健康栄養調査の結果から、日本人の1日平均果物摂取量は105gと目標の半分程度となつていきます。年代別に見ると、20～40代の果物摂取量は男性では50g以下、女性でも70g前後となっています。

### 朝の果物は金

果物に含まれる果糖は、素早くエネルギーに変換されやすいため、効率の良いエネルギー補給ができます。そのため、朝の果物は、体を動かしたり、脳を働かしたり1日の活動開始の機動力となります。逆にエネルギー消費が落ちる夜に果物をたくさん取ると、エネルギーが余り、中性脂肪に変換され、太りやすくなりますので、注意しましょう。

### ビタミンCの宝庫

果物の多くは、はビタミンCが豊富です。ビタミンCは、お肌や粘膜の健康維持に役立ちます。また、ストレス（精神的なものだけではなく、身体に負担をかける疲労・睡眠不足・寒暖の差なども含む）がかかると、大量のビタミンを必要とします。喫煙をするとビタミンCが大量に消費されるのも、その一例です。その他、免疫力アップ、鉄の吸収促進、抗酸化作用など、大変重要なビタミンです。ビタミンCは、熱・光・酸素などに弱く、壊れやすいのが難点ですが、果物は、そのまま・皮をむいてすぐに、生で食べることが多いので、ビタミンCを有効に利用できる食品といえます。

なし	ぶどう	かき
 <p>10月は、南水・新高などの酸味の少ない品種が主。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多い。</p>	 <p>他品種はそろそろ終わりだが、スチューベンがおいしくなる。ポリフェノールが多く、抗酸化作用が高い。</p>	 <p>抗酸化作用の高いβカロチン、リコピンなどのカロテノイド、ビタミンCが豊富。二日酔いにも効果。</p>
キウイフルーツ	りんご	みかん
 <p>国産のキウイフルーツは10～12月が旬。カリウム、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富。</p>	 <p>10月は数多くの品種が出回る。ペクチンを多く含む、整腸作用、コレステロール排出効果がある。</p>	 <p>早生ミカンが旬となる季節。骨粗鬆症予防効果、抗酸化作用が高いβクリプトキサンチンが豊富。</p>

### 食物繊維やカリウムも豊富

果物に含まれる食物繊維は、水溶性繊維といつて、水分保持力が強く、粘りがあります。そのため、便を柔らかくしたり、コレステロールをくっつけて体外に排出する働きがあります。また、腸内環境を整える善玉菌のエサになったり、血糖値の上昇を緩やかにする働きもあります。

また、カリウムも豊富です。カリウムは余分な塩分を体外に排出する働きがあります。もちろん、摂りすぎた塩分をすべては移出することはできませんが、食塩使用量の多い日本人の食卓の強い味方になります。水に晒したり、ゆでたりすると、カリウムは流出してしまうので、そのまま食べる果物は、やはり効果的な摂取源です。

### 運動をする人の強い味方

前述の果糖は、体内吸収が早いいため、運動後のエネルギー補給に適しています。また、果物の酸味は、エネルギーをつくる働きを大きく助け、疲労回復につながります。ビタミンCやカリウムは、汗で損失してしまうため、果物で補給をすることができます。

### 果物の色は若さのもと

人が生きていくために酸素は不可欠ですが、酸素を利用した時に一定量の活性酸素という周りの細胞を傷つけてしまう物質ができることがわかっていきます。しみしわ、血管の老化を引き起こします。この活性酸素を解消するのが、抗酸化物質です。ビタミンCも高い抗酸化作用があります。その他、果物の色素には、多くの抗酸化物質が含まれています。国産の果物が多く出回るこの時期に、おいしい果物を食べて、健康や若さを保ちましょう。

参考：果実の1日の摂取目標200gとは  
(農林水産省)

文責：管理栄養士 井上まや