

果物を上手に、おいしく食べよう！

余市には美味しい果物がたくさんありますね。

季節ごとの果物をついつい食べ過ぎてしまう方もいれば、逆に血糖値が気になり食べられないという方もいるのではないのでしょうか？

●日本人は果物をどのくらい食べているのでしょうか

平成30年の国民健康・栄養調査結果では、20歳以上の1日一人当たり平均摂取量は約110gであり、健康な人の推奨量200gの約半分くらいしか果物を食べていないという結果でした。特に20～59歳の男性は、1日一人当たり平均摂取量が約49gと、かなり少ない状況でした。

糖尿病などで、意識して果物を食べないようにしている方がいるとすれば、さらに摂取量が少なくなってしまう。

しかし、果物はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、抗酸化物質などの栄養成分も期待でき、毎日食べることが推奨されている食品です。

●果物の特徴的な栄養成分

①ビタミンC

果物はビタミンCの宝庫で、免疫力をアップさせたり、皮膚や粘膜を丈夫にしたりと抗酸化作用を助ける働きをします。抗酸化作用とは、がんや動脈硬化

、生活習慣病、老化などの原因となる活性酸素を抑制する働きの事を言います。

②カリウム

カリウムは余分な塩分を排出しやすくするため、高血圧の予防に役立ちます。また、細胞の機能を支え、筋肉の収縮など、機能を正常に保つために働きます。

③食物繊維

食物繊維には、水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性の2種類あり、果物は、この両方をバランスよく含んでいます。

④ポリフェノール類

果物には抗酸化作用のあるポリフェノール類が豊富に含まれています。果物の色素や苦み、渋みの成分で、フラボノイド類、カテキン類などがあり、皮の部分に比較的多く含まれています。

●1日の果物の目安量と果物の加工品について

①果物は1日80キロカロリーが目安になります。表に示してありますので参考にしてください。

1日に果物を2種類食べたい場合は、1日の果物の目安量の半分ずつ食べるとよいでしょう。

②缶詰やドライフルーツ、ジュース等は注意が必要

缶詰は、生の果物を糖水でシロップ漬けにしています。

ドライフルーツは、乾燥させることで糖度が増しており、加工する時点でも植物油や砂糖を追加

います。

フルーツジュースも同様に、生の果物に比べると、加工の過程で食物繊維やビタミンが失われたり、ブドウ糖や果糖など添加されている場合もあります。さらに手軽で一気に飲めるため、血糖値も上昇しやすくなります。

●果物の上手な摂取方法

①朝食または昼食のデザートに食べることをお勧めします。

夕食以降の果物には注意が必要です。中性脂肪をあげる原因にもなりかねません。

②たんぱく質（魚、肉、大豆製品、卵、牛乳製品）や脂質（油、一人大きじ1杯分）と一緒に摂る方が血糖値の上昇が緩やかになります。

1日の果物の目安量 (単位 g)

果物名	1～2歳 (40kcal)	3歳～大人 (80kcal)
バナナ	50 (1/2本)	100
パイナップル	70	140
さくらんぼ	75	150
キウイフルーツ	75 (2/3個)	150
ぶどう	75 (1/2房)	150
りんご	75 (1/4個)	150
柿	75 (1/2個)	150
みかん	95 (1個)	190
なし	100 (1/4個)	200
もも	100 (1/2個)	200
メロン	100 (中1/8個)	200
グレープフルーツ	115 (1/2個)	230
いちご	125 (6個)	250
すいか	130	260

※重量は皮や種などを除いた実際に食べられる量

よいちりんごと玉ねぎのサラダ

【材料】2人分

- ・りんご…1/4個 (75g)
- ・レモン汁…小さじ1/2 (2.5cc)
- ・玉ねぎ…中1/2個 (50g)
- ・ちくわ…1本 (25g)
- ・塩(りんごの塩水用)…ひとつまみ
- ・こしょう…2～3ふり
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2 (18g)

【作り方】

- ①りんごは皮つきのまま芯を取って千切りにし、塩水に浸し酸化を防ぐ。
- ②玉ねぎを千切りにして、水にさらし、パリッとさせる。
- ③ちくわは千切りする。
- ④①②はザルにあげて水をきり、ボウルに移し、ちくわを加える。
- ⑤④にレモン汁と、こしょうをふりかけ、マヨネーズで和えて出来上がり。

●余市町食生活改善推進委員会の「果物を使った創作料理」を2品紹介いたします。

プルーンジャムソース

【材料】出来上がり 150g分

- ・プルーン(種を除く)…200g
- ・砂糖(22%)…44g
- ・レモン汁…大さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に分量のプルーンと砂糖を加え、火にかけて煮立ったら、弱火にし、アクをすくいながら煮る。
- ②レモン汁を加え、焦がさないようにかき混ぜながらトロリとなるまで煮詰めて出来上がり。
(冷めると固まりやすくなります)



パンに塗るだけでなく、ヨーグルトにかけたり、粉寒天やゼラチンで固めてゼリーにしたり、色々アレンジして楽しみましょう♪