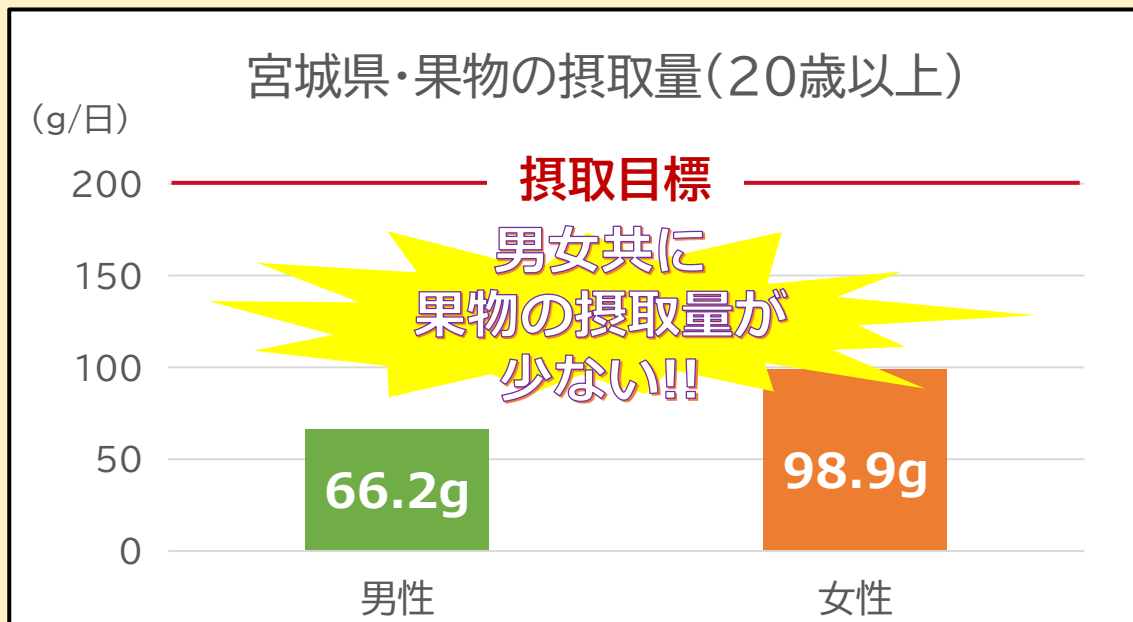
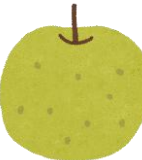


果物を食べよう

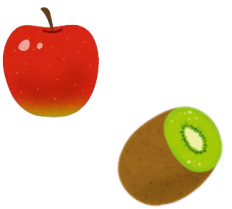
健康日本21(第3次)では『果物を1日あたり200g摂取する』ことを目標としています。しかし、宮城県の果物の摂取量は男女共に目標量を大きく下回っています。



果物 200gってどのくらい？

みかん  × 2個	オレンジ  × 2個	キウイフルーツ  × 2個	バナナ  × 2本
りんご  × 1個	梨  × 1個	もも  × 1個	柿  × 1個
ぶどう  × 1房	いちご  × 10粒	※皮などを取り除いた食べられる部分の重量です。個数は大きさによって異なるため、目安としてお考えください。	

美味しいだけじゃない！果物の健康効果

	栄養素とその効果	お勧めの果物
高血圧 予防	カリウム 血圧上昇の原因となるナトリウムの排泄を促進する	
便秘 予防	食物繊維 腸の蠕動運動を促したり、腸内細菌を増やし腸内環境を整える	
美肌	・ビタミンC ・ビタミンA ・ビタミンE 皮膚や粘膜の健康を維持する 細胞の健康を維持する	

普段の食生活に果物をプラスしよう

- **旬の果物を食べる**
美味しく食べられ、栄養価も高いとされています
- **手軽に食べられる果物を利用する**
皮を剥くだけで手軽に食べられるバナナやみかん、カットフルーツ等がお勧めです
- **間食として食べる**
間食に果物を食べることによって、食事だけでは補えない栄養素を摂取することができます

注意

糖尿病など食事制限をされている方、カリウム制限をされている方は、果物の摂取目安量が異なるため、主治医または管理栄養士にご相談ください。