

～夏休みはフルーツパワーでレベルアップ！～

果物にはビタミンやミネラルなどからだに必要な栄養素がたくさんあります。

からだを守るパワー

からだの細胞が傷つくのを守ります。
 ビタミンC:風邪予防やストレス対策、がんの予防。
 鉄の吸収を助ける。
 ビタミンE:高血圧や心臓病などの生活習慣病の
 予防に役立つ。
 ポリフェノール類:ビタミンCの働きを助ける。
 動脈硬化やがん予防にも役立つ。

元気をつくるパワー

食べ物をからだのエネルギーに変えます。
 ビタミンB群:食べたものをエネルギーに変える。
 疲労回復に役立つ。
 有機酸(クエン酸など):ビタミンB群の働きを助ける。
 鉄の吸収を助ける。

成長サポートパワー

ビタミンA:からだの成長を助け、視力を正常に保つ。
 からだを守るパワーもある。

からだすっきりパワー

カリウム:からだの中の余分なナトリウム(塩)を外に出す。高血圧など生活習慣病の予防。
 食物繊維:お腹の調子を整え、便秘の予防に役立つ。
 コレステロールなどの吸収を緩やかにする。

多くの栄養素の弱点

熱に弱い・水に溶けやすい
 (流れ出やすい)

生のまま食べられる果物は
 栄養素のパワーを効率よく摂取できる。

※中には加熱したり、油と一緒に摂取することで吸収率が良くなる栄養素もあります。食べ方や食材を固定せず、色々な食べ物を色々な調理方法でまんべんなく食べることが大切です。

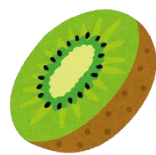
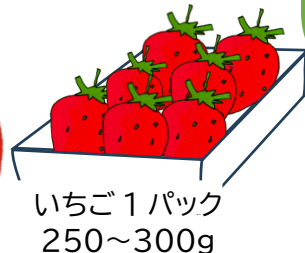
大人も子どもも

1日に食べたい果物の量
約200g

※ジャム等を除く



リンゴ 1個
200g



おすすめの食べ方

普段のおやつとして

果物は市販のお菓子よりも低エネルギー・低脂質です。歯ごたえがある物が多く、良く噛む練習にも◎。

運動後の補食として

スポーツやからだを動かす遊びのあとに、エネルギーとビタミン・ミネラルを一緒に補給できます。さっぱりした果物は疲れた時でも食べやすいです。

食育クイズ

第1問 野菜の仲間は何れ？

①バナナ ②いちご ③みかん

第2問 日本で育てられているりんごは何種類？

①15,000種類 ②2,000種類 ③50種類



果物を食べたいけど・・・

冷凍がおすすめ！



市販の冷凍果物はそのまま食べられるものが多く、日持ちもします。生の果物をご家庭で冷凍しても◎。
好きな飲み物と一緒にアイスバーにしたり、ヨーグルトや牛乳とスムージーにしたりしてもいいですね。

※市販の冷凍果物は砂糖等が加えられているものもあります。
パッケージの原料欄を確認しましょう。

！注意！ 缶詰やドライフルーツは手軽ですがエネルギー量が高い物が多いので、食べる量を調整してください。

主食・主菜・副菜をそろえた基本の食事にプラスして果物を食べましょう。

かんたん レシピ

フルーツヨーグルトゼリー(4人分)

材料	分量
ヨーグルト(無糖)	1パック(400g)
バナナ(中)	1本
キウイフルーツ	2個
冷凍ブルーベリー	100g
粉ゼラチン	2袋(10g)
砂糖	大さじ1



- ① 耐熱容器に水大さじ4をいれ、ゼラチンを少しずつ振り入れ10分ほどふやかしておく。
- ② 果物を食べやすい大きさに切り、キウイフルーツは600Wの電子レンジで30秒加熱してかき混ぜることを3回繰り返し、冷ましておく。
- ③ 大きめのボウルにヨーグルトと砂糖を入れ、トロトロになるまでかき混ぜておく。
- ④ ①を600Wの電子レンジで10～20秒加熱して完全に溶かす。
- ⑤ ③をかき混ぜながら④を流し入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ バナナとキウイフルーツを入れよく混ぜ、器に流し入れたら冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑦ 食べるときにブルーベリーをのせて完成。



※冷凍果物は溶けると水分が出るので最後に凍ったままトッピングにするのがおすすめです。

栄養士のひとこと

暑い日でもヨーグルトと果物の酸味でさっぱり食べられるデザートです。火を使わないので、お子さんと一緒に作りやすいレシピです。ゼラチンは冷たい物に入れるときにダマになりやすいため、しっかりふやかして溶かし、よく混ぜることがポイントです。好きな果物でアレンジできますが、ゼラチンを固まりにくくする成分を含む果物(パイナップル、キウイフルーツ、マンゴーなど)は加熱してから使ってください。

〈1人分栄養価〉

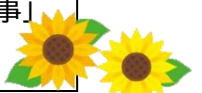
エネルギー	126Kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.9g
食塩相当量	0.1g
果物の量	85g

市HPでも「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。
今回のテーマは「夏バテ・熱中症予防の食事」です。



【次号のお知らせ】

テーマ「骨を作る食事」
12月発行予定です



こたえ 第1問:② 日本では木になる実を果物、草になる実は野菜の仲間と決めているよ。でもいちごは昔から、甘くてデザートにして食べることが多いから、果物みたいな野菜なんだよ。他にもスイカやメロンも野菜の仲間だよ。

第2問:② 世界では15,000種類のりんごがあって、日本ではそのうち2,000種類が育てられているよ。りんごで有名な青森県では50種類のりんごを育てているんだって！