

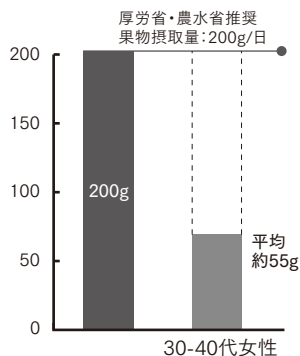
栄養ガイド &旬を楽しむレシピ 果物の価値を見直してみよう！

管理栄養士
榊 玲里

疲れると甘いものを食べて、気持ちをリフレッシュさせたいくなりますよね。皆さんはそんな時、どんなものを口にしますか？ジュースや炭酸飲料などを飲んだりしていないでしょうか。実は、砂糖入りの清涼飲料水を多く飲む女性は採卵数や良好胚数が少なく、1日に1本以上飲む女性は、飲まない女性と比べると16% 出産率が低かった、という研究もあります。そこで、健康を考えたとき甘いものでお勧めなのが果物です。

「果物は太る」は誤解です

普段、患者様から食事の話を伺っていると「果物は果糖が多くて太るから食べないようにしている」という言葉をよく耳にしますが、これは大きな誤解です。実際、果糖だけに焦点を当てると過剰摂取は体重増加の原因となるので、清涼飲料水に含まれている果糖ぶどう液糖などは控えたほうが無難です。一方、果物は8割～9割が水分です。そして果糖以外に腸内環境を整える食物繊維、むくみを予防するカリウム、抗酸化作用のあるビタミンCやフィトケミカルなど様々な栄養素を含んでいるので、適量をとることで不足しがちな栄養素を補うことができます。



1日にどの位の量を摂るとよいの？

200gの果物はりんごであれば1個、みかんであれば2個くらいです。手のひらの目安だと片手に乗るくらいの量になるので、野菜は毎食に生の状態で両手に1杯分、果物は1日に片手に乗る量を意識して食事をする、と不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維がしっかり摂れるようになります。



生の野菜(毎食)

両手に山盛り1杯分



果物(1日)

りんご1個またはみかん2個分

最近ではスーパーやコンビニエンスストアでカットフルーツも販売されるようになり取り入れやすくなっているのでものお菓子の代わりにぜひ果物を取り入れてみてください。

Recipe 01



ブルーベリーとバナナの豆乳スムージー

【材料】(2人分)

ブルーベリー(冷凍でも可) 100g
バナナ 1本
豆乳 200ml
レモン汁 大さじ2

【作り方】

すべての材料をミキサーにかけて攪拌して、器に注ぐ。

Recipe 02



りんごとパイナップルの寒天ゼリー

【材料】(4人分)

りんごジュース 650ml パイナップル 100g
粉寒天 4g レモン汁 大さじ2
りんご 小1個 *りんごジュースは濃縮還元よりストレートがおすすめです。

【作り方】

- ①果物は食べやすい大きさに切り、保存容器に入れてレモン汁を加える。
- ②鍋にりんごジュース・粉寒天を振り入れ混ぜながら中火にかける。沸騰したら弱火にして2分間混ぜながら加熱する。
- ③粗熱が取れた②を①に注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。