

# 果物に含まれる栄養素と目安量について

栄養管理室

## 〈果物って1日にどれくらい食べてもいいの?〉

岡山県はフルーツ王国ともいわれており、白桃、シャインマスカット、ピオーネなど様々な果物が盛んに生産されています。

そこで、今回は果物に含まれる栄養素や目安量についてのお話をしていきます。



### ●果物に含まれる栄養素について

果物には、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれています。

- 【糖 質】** 果物には、果糖(フルクトース)という糖が多く含まれています。果糖はブドウ糖や砂糖(ショ糖)に比べて吸収速度が遅いため、血糖値を上げにくい糖だと言われていています。しかし、果糖は吸収されると血糖値を上昇させるブドウ糖に作り変えられます。そのため、食べ過ぎには注意が必要です。
- 【食物繊維】** 熟した果物にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収抑制効果があります。
- 【ビタミン】** 果物には、特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがんを予防する働きや、体内のコラーゲン生成を助ける働きなどがあります。
- 【ミネラル】** 果物には、特にミネラルの一種であるカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。しかし、腎臓の機能が低下している人はカリウムが上昇しやすいため注意が必要です。そのような方は医師や管理栄養士に相談してください。

### ●フルーツジュースは果物の代わりにしてもいいの?

フルーツジュースなどの清涼飲料水には、500mlのペットボトル1本あたり砂糖が約50g(スティックシュガー約17本)も含まれています。そのため、果物の代わりとして摂取すると大量の糖質を摂取してしまいます。

また、果物をジュースに加工する過程で、食物繊維やビタミンCなどの成分が減少してしまいます。100%ジュースであっても果物の代わりとして摂取するのは控えたほうが良いでしょう。

### ●果物の目安量

1日あたりの果物の目安量

果物をついつい食べすぎてしまうと、糖質の過剰摂取により中性脂肪が増加し肥満につながる可能性があります。その一方で、果物を活用することで砂糖を使ったお菓子の食べ過ぎを抑えることもできます。そのため、目安量を守り、上手に摂取することが大切です。

食品名	重量 (g)	1日あたりの目安量 (80kcal程度)	食品名	重量 (g)	1日あたりの目安量 (80kcal程度)
いちご	250	15~20粒	柿	150	中1個
メロン	200	中1/2個	キウイフルーツ	150	中1個半
すいか	200	小1/8玉	パイナップル	150	1/6個
梨	200	中1/2個	マスカット・巨峰	150	10~15粒
もも	200	大1個	りんご	150	中1/2個
グレープフルーツ	200	小1個	バナナ	100	中1本
みかん	200	中2個			

## COOKING RECIPE

今回は、いちごを使った簡単スイーツをご紹介します。



### 材料(2人分)

いちご 80g (約6個)  
 無糖ヨーグルト 50g  
 牛乳 50ml  
 マシュマロ 40g (約13個)

### トッピング

いちご 薄切り6枚  
 マシュマロ 2個

### 栄養成分(1人分)

エネルギー118kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.7g、炭水化物24.5g

## いちごムース

### 作り方

- ①ボウルにいちごを入れ、フォークで潰し、無糖ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前でマシュマロを入れ、弱火でよく溶かす。
- ③火を止め、②に①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④グラスに注ぎ粗熱をとったら、冷蔵庫で2~3時間以上冷やし固める。
- ⑤トッピング用のいちごは薄切りにし、6枚用意する。
- ⑥冷やし固めた④にマシュマロを1個ずつのせ、⑤のいちごをマシュマロに3枚ずつ立てかける。