

毎日コツコツ果物習慣

日本各地では四季折々、気候や土地の特性を生かしたさまざまな果物が栽培されています。春にはいちご、夏にはスイカなどスーパーに並んだ果物から季節を感じることができます。旬の果物は栄養価が高く、安く手に入るため、積極的に摂取していきたいですね。

すごいぞ！果物！

果物は**毎日200g**摂取することが推奨されています。(農林水産省「毎日くだもの200グラム！」より)果物はエネルギーになるだけでなく、体の調子を整えたり、便秘や風邪予防に効果が期待できる成分がこんなにたくさん入っています！

カリウム	食物繊維	果糖・ブドウ糖	ビタミンA・C
 <p>ナトリウムの排泄を促してバランスを保ち、血圧を正常に保つ働きがあります。</p>	 <p>便のカサを増やし、排便を促進します。糖質やコレステロールの吸収を抑える役割もあります。</p>	 <p>スポーツ前後に果物を食べることで、筋肉のエネルギー補給にもなります。</p>	 <p>これらのビタミンは皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力を高めてくれます。</p>
<p>〈多く含んでいる果物〉</p> <p>バナナ、キウイ、メロンなど</p>	<p>キウイ、いちご、りんごなど</p>	<p>ぶどう、りんご、バナナなど</p>	<p>ビタミンC：キウイ、柿など ビタミンA：みかん、柿など</p>



熱中症予防として水分補給にも○

【果物200gはこれくらい】 食べすぎは糖質のとりすぎになるので注意してね！

バナナは1日1本が目安です



スイカ



メロン



桃 (中1個)



りんご (中1個)



キウイ



バナナ

毎日200g食べるためには？

毎日果物を食べている割合
令和4年度燕市食育推進アンケートより



小中学生
24.1%



小中学生保護者
17.4%

果物を無理なく取り入れるための工夫

夏にぴったり！
簡単フルーツポンチ

好きな果物と炭酸水を入れるだけ！
いろいろなフルーツで試してみてください。
フルーツポンチで水分とミネラルを補給して熱中症を防ぎましょう！



- 旬の果物を食べる
農産物直売所やスーパーの地元産コーナーをチェック！
- 食べ方を工夫する
果物が手に入りにくいときは冷凍フルーツやカットフルーツを利用しよう！
桃やりんごはよく洗って皮ごと食べてOK！
- 一日の中で食べる時間を決める
食べるタイミングを決めて習慣化を目指そう！

春 夏
冬 秋



デコポン



イチゴ



はっさく



びわ



サクランボ



メロン



スイカ



桃



キウイ



洋なし



みかん



りんご



柿



梨



ぶどう