

## 毎日果物生活始めませんか？

果物は1日あたり200g食べることが推奨されていますが、20～40代の1日あたりの平均摂取量が48.6g(令和元年国民健康・栄養調査より)と若い世代の果物摂取量が少ないことがわかっています。毎日果物を食べるため、自分に合った習慣を身につけましょう。

### なぜ果物を食べない？理由を聞いてみました！



切ったり皮をむいたり、面倒なんです…

手間がかかると食べることが億劫になりますよね…  
そんな方におすすめ！

手でむいてすぐに食べられる  
・バナナ ・みかん

皮ごと食べられる  
・梨 ・りんご  
・桃 ・キウイフルーツ

しっかり  
洗いましょう



皮には  
栄養が豊富！



他の食品に比べて値段が高いから  
なかなか買えないです。

常にお求めやすい価格で売られている  
果物を探してみてください！

・バナナ ・キウイフルーツ  
・冷凍フルーツ **おすすめ！**

スーパー、コンビニ等に  
売られており、買ってすぐに  
食べることができます



冷凍しても  
栄養価はそのまま

### 果物を食べるタイミング

燕市ではこれからの季節に桃、柿、梨、ぶどう等が採れます。自分の生活の中で、果物を取り入れられ  
そうなタイミングをみつけてみましょう。

朝食に  
プラス！  
 桃

お弁当に  
プラス！  
 ぶどう

食後のデザート  
おやつに！  
 梨 柿

凍らせると  
おいしい！

お菓子やアイスクリームを  
食べるよりヘルシー  
かつ栄養満点



気になる！  
果物Q&A

**Q** 果汁100%ジュースはいいの？  
**A** ビタミン、ミネラルはとれますが、食物繊維が  
除いてあるため、**短時間で消化吸收され**  
**血糖値が上がりやすくなってしまいます。**

**Q** ドライフルーツはどう？  
**A** 果物に馴染みがない方は**はじめの一歩**  
としてはおすすめですが、手軽に食べら  
れるため食べ過ぎないようにしましょう。

### 誰でも簡単！「冷凍バナナ」を紹介します♪

通年安定した価格で購入しやすい  
「バナナ」。傷みやすいですが、**潰し**  
**て冷凍することで変色を抑えられ、**  
**美味しさも栄養も長持ちします！**

保存期間  
約1か月

- ①皮をむいたバナナ  
をラップで包む
- ②潰して冷凍庫へ



ひんやり  
美味しい

牛乳やヨーグ  
ルトに混ぜて  
朝食にいかが  
ですか？

そのまま食べて  
も美味しい！  
アイスクリーム  
感覚でどうぞ



### 夏こそ果物で熱中症予防！

スイカ等、**水分が多く含まれる果物**は  
熱中症予防に！また、バナナに多く含  
まれるカリウムは**身体の調子を整え**  
**てくれます。**