

毎日くだもの200グラム運動

毎日くだものを食べていますか？

おいしくて優れた**栄養素が豊富**な「くだもの」を毎日の食生活に取り入れることは健康な生活を送る上で**重要**です。

今回の「消費者の部屋」展示では、そんな「**くだもの**」の旬、**機能性**、**選び方**、果物を使った料理の**レシピ**や「くだもの200グラム運動」などをパネルによってわかりやすくご紹介します。

200グラムとは(各果物で)

このくらいです



期間：令和7年10月29日(水)～11月4日(火)9時～21時

場所：サンサ右京 区民ロビー

(京都市右京区太秦下刑部町12)

地下鉄「太秦天神川」駅下車すぐ

市バス「太秦天神川駅前」下車すぐ

【お問合せ先】

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課(消費者の部屋について)

担当：千田、高橋 電話：075-414-9771(直通)

生産部 園芸特産課(展示内容について)

担当：赤松、山本 電話：075-414-9023(直通)

農林水産省
近畿農政局

国産果物の消費拡大に関するポスターデザイン
農産局長賞 NORD

◆テーマ

毎日くだもの 200グラム運動

◆展示期間

令和7年10月29日(水)

～ 11月4日(火)

◆展示場所

サンサ右京(右京区役所)

1階「区民ロビー」

※詳しくは近畿農政局ウェブサイトをご覧ください。

「毎日くだもの200グラム運動」とは？

「毎日くだもの200グラム運動」とは、
1人1日200g以上のくだものの摂取を推進する
運動です。

近年の研究により、くだものにはがんをはじめ、
さまざまな生活習慣病に対して予防効果が高いこと
がわかっています。

1人1日200g以上のくだものを食べて、健康で豊
かな生活を送りましょう。

「毎日くだもの200グラム運動」に関する詳しい情報はこちらから



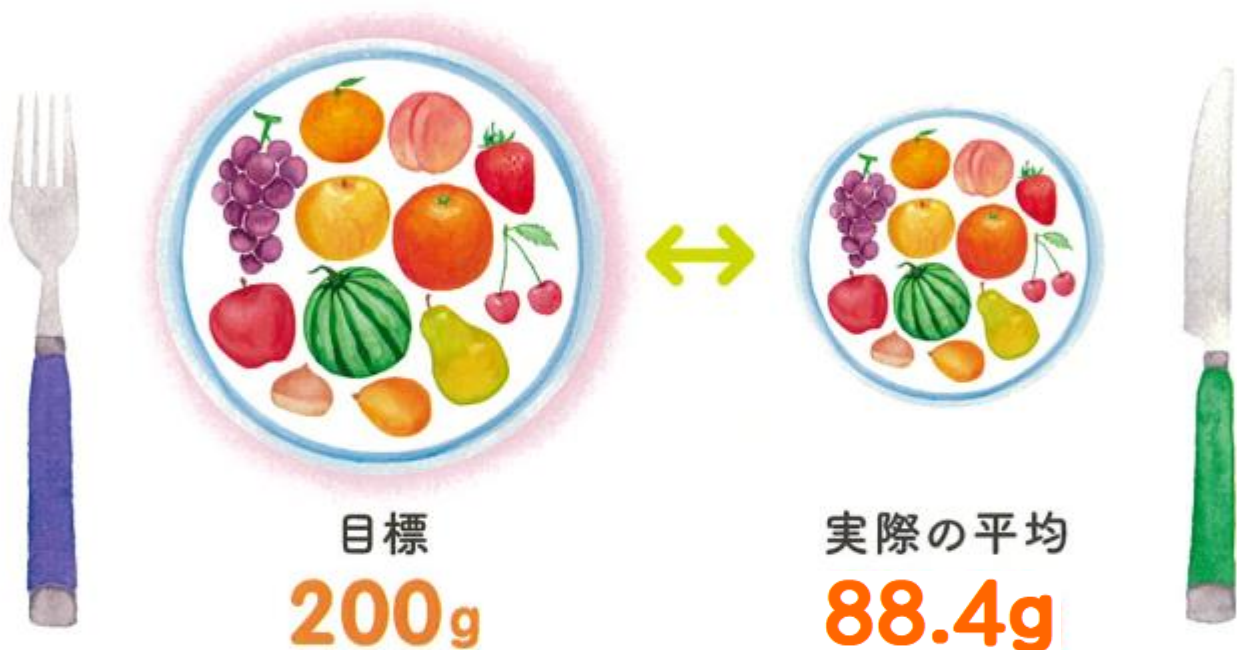
毎日くだものを200グラム食べましょう

検索

Data: 1

日本人は果実消費が少ない!?

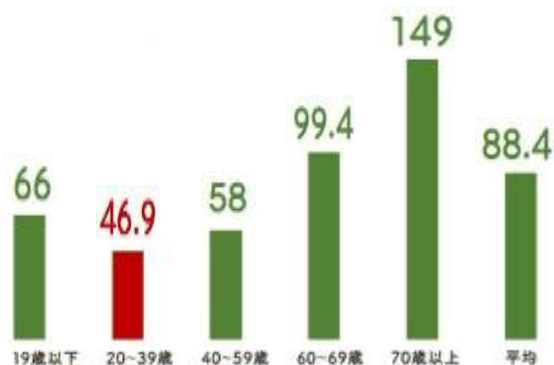
1人1日当たりの摂取量の目標は200g!
でも実際の平均はその半分以下なんです。



日本人の果物消費量は、すべての年齢層で目標の200gに達していません。
その中でも、20～30代の消費量は顕著に少なく、目標の約4分の1程度なのです。

果物類の
1人・1日当たりの
摂取量 (g)

出典：令和5年国民健康・栄養調査結果



Data: 2

くだもの200gって、どれくらい？



みかん **2**個



りんご **1**個



かき **1**個



デコポン **1**個



日本なし **1**個



もも **1**個



キウイ **2**個



ぶどう **1**房

国が定めた「食事バランスガイド」でも毎日果物を適量（200g）欠かさず摂るように心がけることとされています。色々な200gの目安の量を見てみると、意外と多くないことが分かります。ぜひ生活に果物を取り入れてみてください！

Data: 3

果実は健康によい？
くだものは低カロリー！



果糖は砂糖以上の甘さを感じますが、エネルギー量は他の糖と変わりません。またくだものは脂質をほとんど含まないため、エネルギー量は同じ重さのショートケーキの1/6程度です。

果物と菓子類のカロリー比較 (kcal/100g)



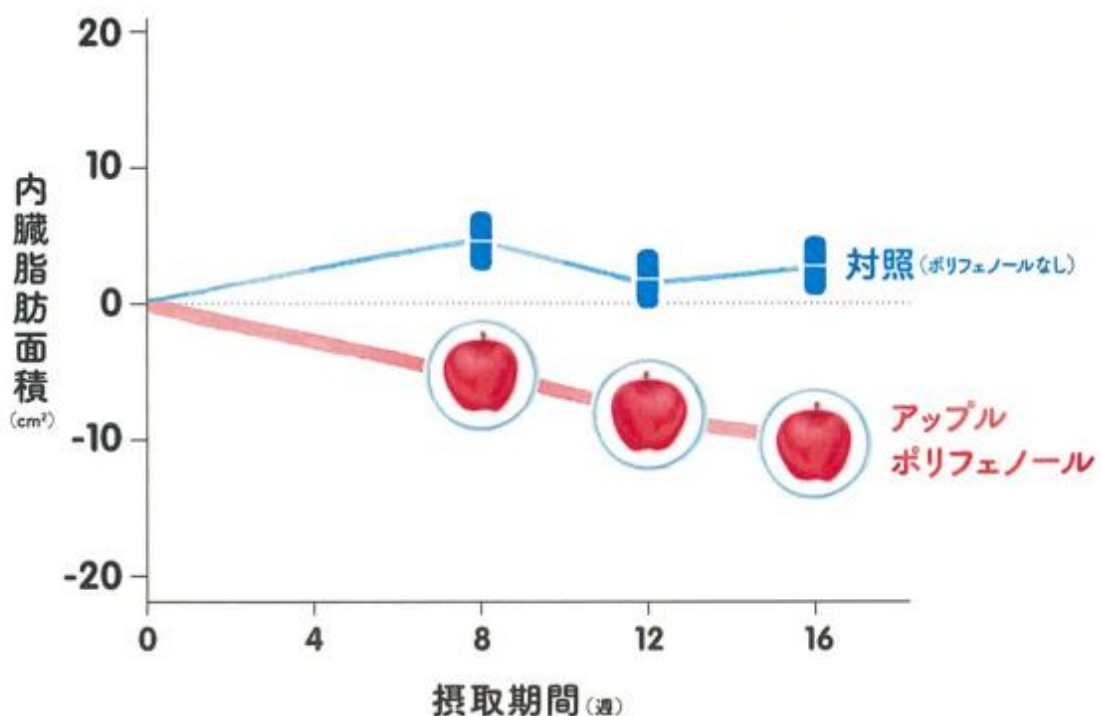
< 出典：「八訂 日本食品標準成分表」 >

Data: 4

りんごは内臓脂肪を減らす！



りんごに含まれるポリフェノールを摂取した人と
摂取しなかった人の内臓脂肪の変化



りんごに多く含まれるプロシアニジンというポリフェノールには、
内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

この機能に着目して、平成30年にはりんご(ふじ)が数少ない生鮮の機能性表示食品として
消費者庁に認められました。

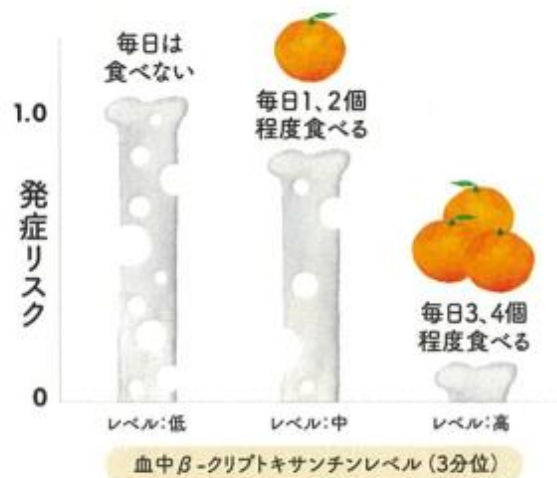
Data: 5

果実は健康によい？

みかんで骨粗しょう症予防!?



みかんを毎日食べる人と、食べない人の
骨粗しょう症の発症リスク (オッズ比)



注「 β -クリプトキサンチン」とは、みかんに特異的に多く含まれているカロテノイドの一種

みかんを毎日3～4個食べる人と、1～2個程度食べる人、毎日食べない人とでは、みかんを多く食べる人ほど、 β -クリプトキサンチンの血中濃度が高まり、骨粗しょう症発症リスクは減ることが分かっています。

(出典：(独)農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所)

Data: 6

くだものの旬って？



Point

みかん



袋ごと
たべましょう

袋やスジは食物繊維で、コレステロールや糖分の吸収を抑え、大腸ガンや便秘の予防効果があります。

ぶどう



下から食べると
最後まで美味しい！

皮の厚い方が甘味が強いため、皮の下から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。表面の白い果粉（ブルーム）は、食べても何の問題もなく、良く熟していて新鮮な証拠です。

りんご



ポリ袋に入れて
冷蔵庫へ

ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れると、新鮮さが保てます。切ったりんごの表面に薄い食塩を付けると褐変の防止になります。1〜2時間冷蔵庫に入れると美味しく食べられます。

かき



皮の下が
一番甘い！

皮の下が一番甘いので皮は薄くむきましょう。柔らかくなったから冷蔵庫に入れます。冷やすぎないよう、食べる前に1〜2時間冷蔵庫に入れると美味しく食べられます。

もも



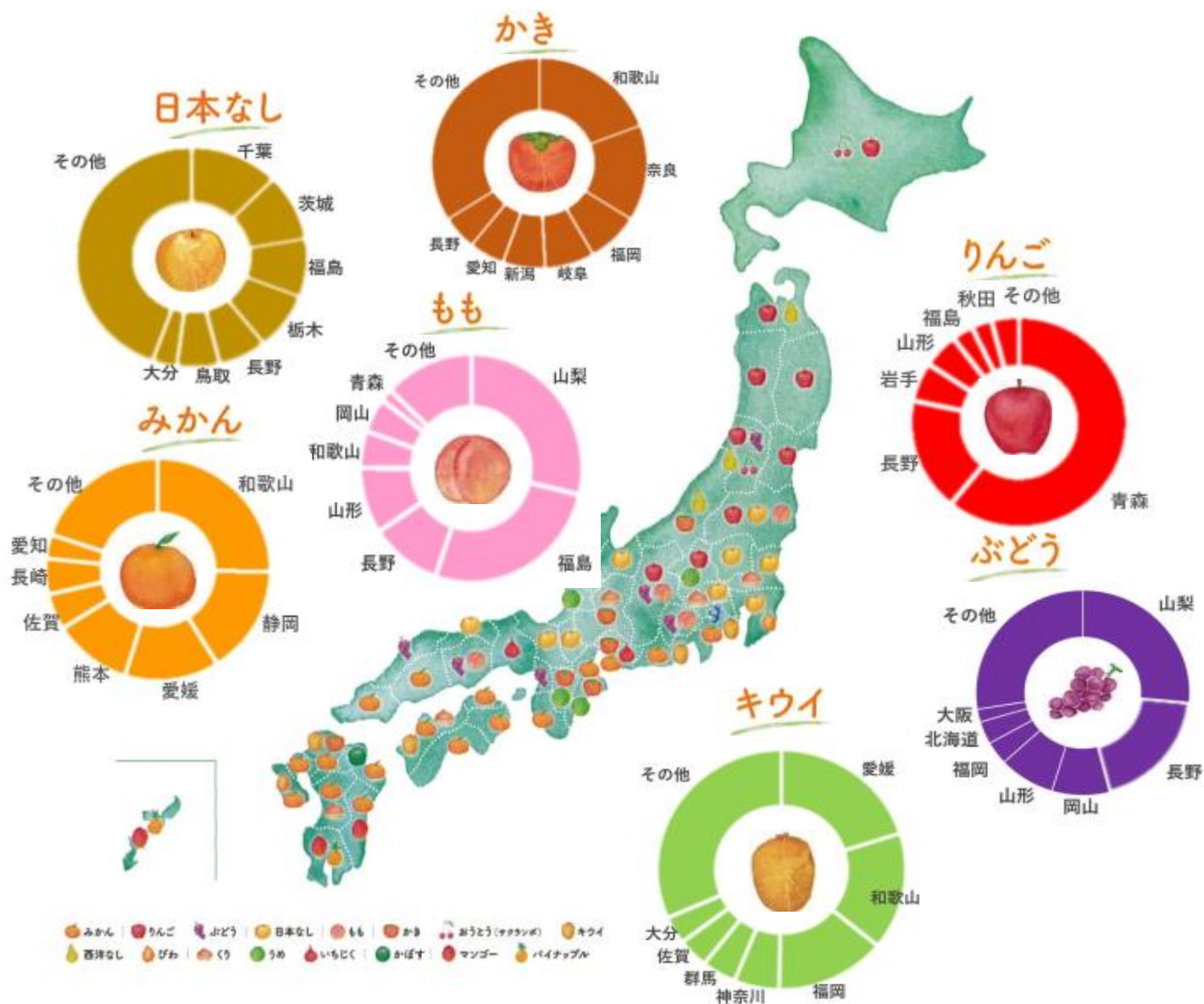
硬いものは
室温で柔らかく！

硬いものは室温で柔らかくなってから冷蔵庫に入れます。冷やすぎないよう、食べる前に1〜2時間冷蔵庫に入れると美味しく食べられます。

Data: 7

日本くだものMAP

果物のおもな産地を日本地図にあらわしてみました。それぞれの産地では気候など、地域の特色にあったくだものづくりを行っています。あなたの町の近くではどんなくだものをつくっていますか？



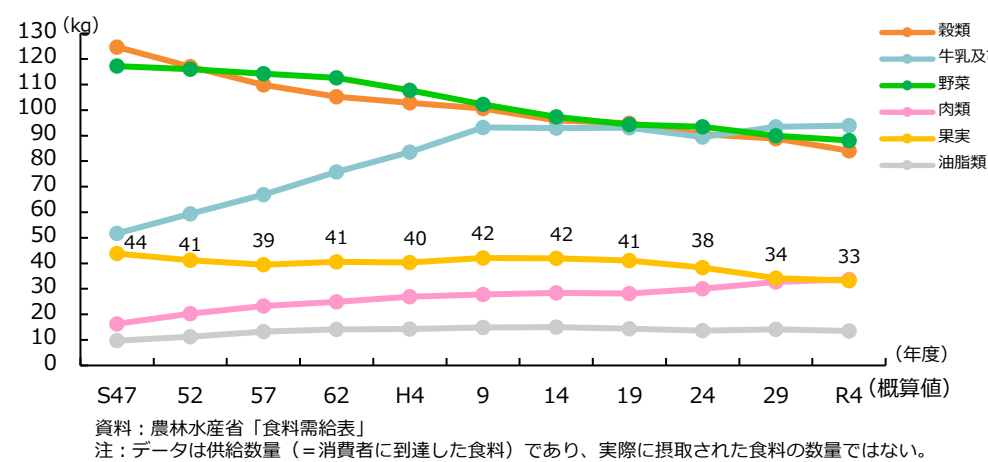
Ranking

みかん収穫量 (全国559,600t)	りんご収穫量 (全国609,200t)	日本なし収穫量 (全国172,700t)	かき収穫量 (全国167,300t)	もも収穫量 (全国109,700t)	ぶどう収穫量 (全国164,600t)	キウイ収穫量 (全国20,600t)
1位 和歌山 141,700	1位 青森 370,500	1位 千葉 21,400	1位 和歌山 32,100	1位 山梨 31,500	1位 山梨 43,600	1位 愛媛 4,140
2位 静岡 88,500	2位 長野 106,400	2位 茨城 17,100	2位 奈良 24,700	2位 福島 29,100	2位 長野 32,100	2位 和歌山 3,260
3位 愛媛 76,100	3位 岩手 36,700	3位 岐阜 14,800	3位 福岡 13,000	3位 長野 11,400	3位 岡山 14,300	3位 福岡 2,960
4位 熊本 63,800	4位 山形 32,700	4位 栃木 14,600	4位 岐阜 12,400	4位 山形 10,300	4位 山形 14,000	4位 神奈川 1,210
5位 佐賀 29,400	5位 福島 19,400	5位 長野 11,700	5位 新潟 10,600	5位 和歌山 5,730	5位 北海道 5,980	5位 群馬 929
6位 高崎 29,100	6位 秋田 18,600	6位 鳥取 10,300	6位 愛知 8,860	6位 岡山 5,360	6位 福岡 5,900	6位 佐賀 826
7位 愛知 19,600	その他 24,900	7位 大分 5,920	7位 長野 8,820	7位 青森 2,010	7位 大阪 3,340	7位 大分 770
その他 111,400		その他 76,880	その他 56,820	その他 14,300	その他 45,380	その他 6,505

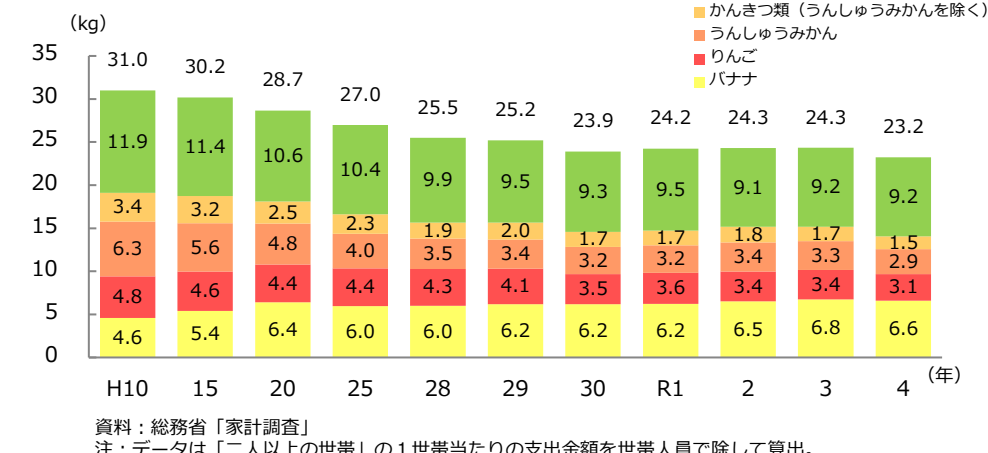
果実の消費動向（消費動向の推移）

- 主要農産物の消費動向をみると、果実の消費は減少傾向で推移。
- 購入数量をみると、うんしゅうみかん、りんご等の国産果実が増加する一方、バナナが増加傾向。
- 健康づくりの指標「健康日本21（第二次）」において、成人1人1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合を30%以下とする目標に対し、摂取量の現状は61.6%で、特に20～50歳代で不足が目立っている。

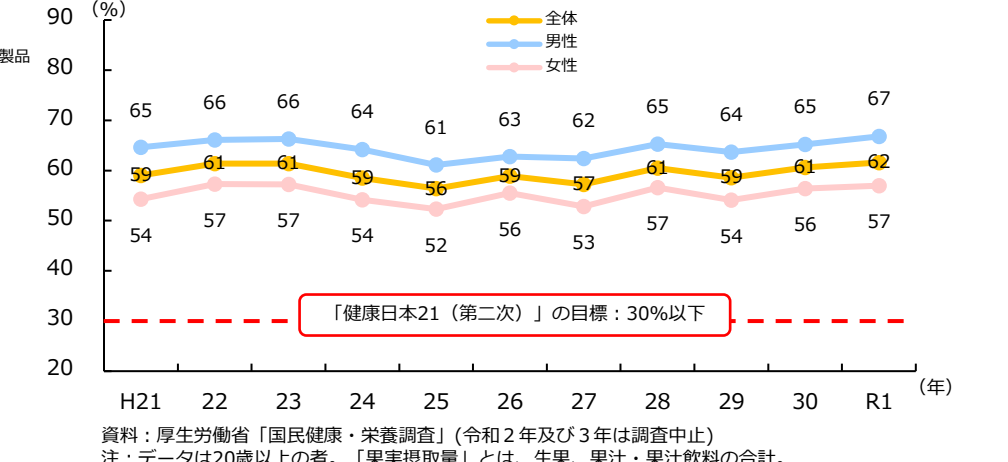
○主要農産物の1人1年当たりの消費動向



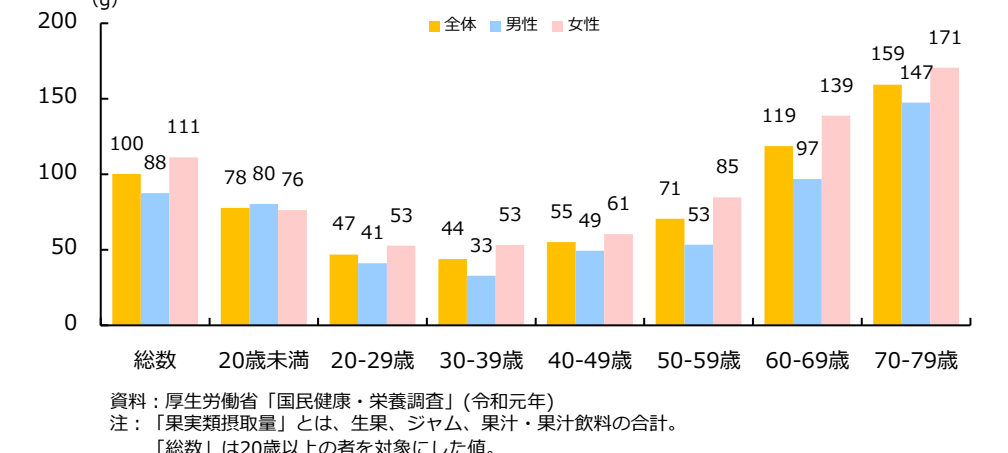
○果実1人1年当たりの購入数量



○1人1日当たりの果実摂取量100g未満の者の割合



○世代別の果実類摂取量



○ 【令和7年10月29日(水)～11月4日(火)】

サンサ右京（右京区役所） 1階「区民ロビー」

での展示の様子】

