

果実の1日の摂取目標「200g」とは

1. 「毎日くだもの200g運動」へ背景

果実は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっており、厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日200g以上の果実を食べることを目標にしています。

しかし、果実を食べる量は減少しており、食生活がアンバランスになってきており（図1）、現在、全ての年代において、その目標量に達していない状況です。（図2）

食事バランスガイド（平成17年6月厚生労働省・農林水産省決定）でも、1日に摂る量を2SV^{*1}とされています。

「果物のある食生活推進全国協議会」では、果物を毎日の食生活に欠かせない品目として定着させるため、1人1日200g（可食部）以上の果物摂取を推進する運動（毎日くだもの200グラム運動）の展開に当たり、次の3つの知識を情報発信の重点ポイントとしています。

その 果物の食品としての特徴、機能についての知識

その 果物の摂取目標量についての知識

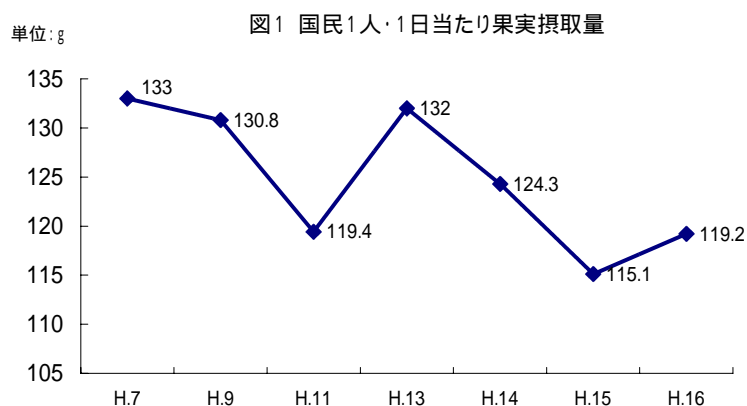
その 果物の選び方・食べ方等についての知識

（*1：SVとはサービングの略で、食事の提供量の単位という意味。

果物は1SV=100gとされています。）

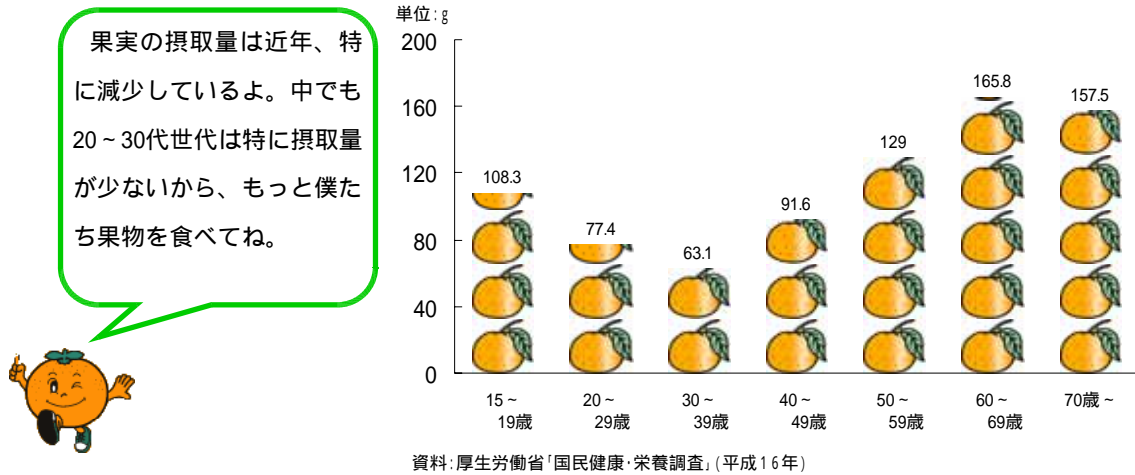


果物の摂取の現状について



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図2 国民1人・1日当たり果実摂取量(年代別)



果実の摂取量は近年、特に減少しているよ。中でも20～30代世代は特に摂取量が少ないから、もっと僕たち果物を食べてね。



2. 果物はビタミン、ミネラル、食物繊維、糖類の摂取源です

果物に含まれるビタミンの主な効果

ビタミンC・・・主に美肌効果(シミ、シワ予防)、ガン予防、抗ストレス

ビタミンA・・・主に目の働きを保つ

果物に含まれるミネラルの主な効果

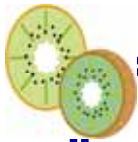
カリウム・・・主に高血圧予防(ナトリウム(塩分)の排泄作用)

果物に含まれる食物繊維の主な効果

便秘予防、発ガン性物質等の体外排泄、生活習慣病の予防

果物に含まれる糖類の主な効果

ブドウ糖、果糖・・・疲労回復効果、脳の活性化



【果物の意外な効果】

脂質の多い食事と果物の関係

果物にはタンパク質分解酵素が含まれているものが多く、肉・魚料理と組み合わせることで、消化を助けるとともに、体内の脂質の酸化を防いだり、余分な脂質の排泄を促す成分も多く含まれてますので、脂質の多いメニューの時には、果物の摂取が特に重要です。

最近では、果物を用いた料理も数多くありますので、レシピ集などを参考に果物を料理へ取り入れてみてはいかがでしょうか。

新たな発見があるかも。





摂取UPのワンポイント

朝食に果物を！

睡眠中に、グリコーゲンやブドウ糖が多く失われています。活力ある1日を送るために、スタートとなる朝食でブドウ糖を多く含んだくだものを十分に摂り、失われた有効成分を補給すると効果的です。

果物の200gはどの位？

(例)

うんしゅうみかん	・・・	2個分
なし	・・・	1個分
ぶどう	・・・	1房分
もも	・・・	2個分
りんご	・・・	1個分
バナナ	・・・	2本分
キウイフルーツ	・・・	2個分

【果物の意外な効果】

スポーツとくだもの

健康的な生活を過ごすためには、適度な運動が必要です。運動することにより水分の他、健康維持に必要なビタミン、カリウム等ミネラルが消費されており、果物や野菜の摂取により、これら消費された成分を補給する必要があります。

また、果物の酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸には、失われたエネルギーを補給する効果があります。

さらに、果物の糖分である果糖やブドウ糖は、菓子類に含まれる砂糖(ショ糖)に比べ、体内吸収が早く運動後のエネルギー補給に優れています。生鮮果実はもとより、果汁100%ジュースなども活用しましょう。



摂取UPのワンポイント

果物を食べると太る？

「果物は甘いので太る」と思っている方はいらっしゃいませんか？100g当たりカロリーは、ショートケーキの15%程度で、かつ脂質はほとんど含みませんから、「果物を食べると太る？」との認識は間違いですよ。



3. 「くだもの」をよりおいしくいただくために

果物は、ハウス栽培や早生品種の導入で出回り時期が拡大されてきていますが、まだまだ品目ごとに旬が味わえ、季節感を感じさせてくれる食べ物と言えます。旬の果物の出回り時期の正しい知識を得ることは、よりおいしく果物を食べることに結びつきます。

また、果実は食べ頃を誤ったり、貯蔵方法を間違ったりすると、本来のおいしさが味わえなくなります。食べ頃の見分け方、貯蔵方法について正しい知識を身につけて果物をおいしく召し上がってください。



果物をもっとおいしく食べよう



ももを食べるときは、冷やしすぎないように、食べる1~2時間前に冷蔵庫へ入れると、美味しく食べられるよ！



僕を食べるときは、房の下から食べ始めると美味しく食べられるよ。できれば、皮ごと食べてね。ポリフェノールが多く含まれてるよ！



みかんには、ビタミンCが多く含まれているよ。ビタミンCは加熱に弱いから、生で食べる僕たちから摂ると効果的だよ。もちろん、袋ごと食べてね！

リンゴを切った表面の褐変防止のために、食塩水かレモン水を付けるといいよ。



ナシは、冷やしすぎると甘さを感じられなくなるよ。食べる前に、少し冷気を抜いてから、食べてね。



果物の貯蔵方法のポイント

りんご、日本なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵して下さい。

うんしゅうみかんは貯蔵力があるので、温度が高くなり、風通しの良いところで保管して下さい。

さくらんぼ、びわは冷蔵に弱いので購入後すぐ食べることをお勧めします。

バナナ、マンゴーなどの亜熱帯性果実は低温障害を受けるので、冷蔵には向きません。食べる直前に、短時間冷蔵庫に入ると、おいしく食べられます。

摂取UPのワンポイント



美容と果物の関係？

美しい肌を保つには、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事が大事です。豊富なビタミンを含んだ果物は美容に欠かせない補給源であり、カロリーも少ないので、ダイエットのためにも積極的に取り入れたいですね。

4. 「くだもの」のある生活を送りませんか

国際的には、果物は野菜とともに生活習慣病の予防のために不可欠なものであり、多くの国が、その積極的な摂取拡大に取り組んでいます。

しかし、我が国は果物はまだまだ嗜好品としての位置づけが強く、また、果物の消費量は、若年層での果物離れにより、摂取目標量を満たしていない状況が続いています。

今後も、「毎日くだもの200グラム運動」の全国的な展開により、果物が毎日の生活に定着されていくことを期待しています。

ここ、九州地域においても、各県で四季をとおして多くの果実が栽培されています。各県特色ある果実もありますので、ぜひ、ご賞味下さい。

「毎日くだもの200g運動」の詳細はwww.kudamono200.or.jp