

果物をとりましょう！

かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.10

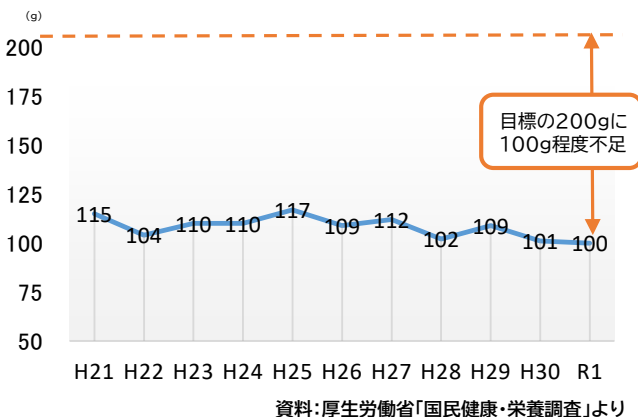


日本各地には四季折々、気候や土地の特性を生かしたさまざまな果物が栽培されています。旬の果物を口にするすることで季節の移り変わりを感じる方も多いと思います。

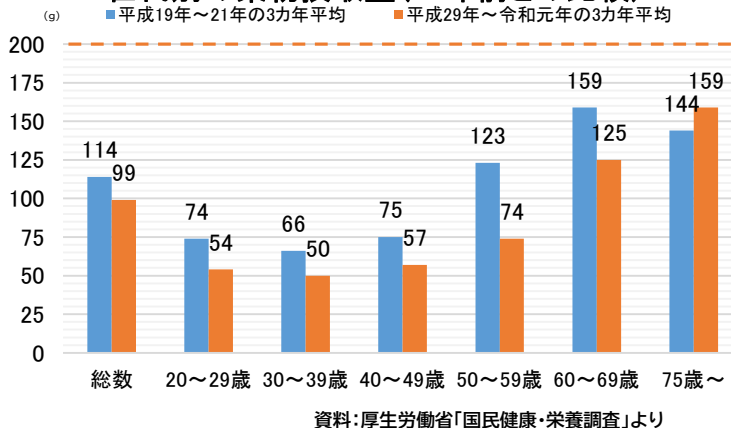
果物の摂取量

成人1人1日当たりの果物摂取量は100g程度(目標量200g)で、多くの方が目標に達しておらず、特に20～40歳代で摂取量の少なさが目立っています。10年前と比較すると、75歳以上を除くすべての世代で摂取量が減少しています。

1人1日当たり果物摂取量の推移



世代別の果物摂取量(10年前との比較)



摂取量減少の理由

単身世帯の増加や、簡便化志向、経済性志向で、果物を購入する人が減少しています。近年は食材の価格高騰が相次ぐ中、果物の優先順位が低くなっています。

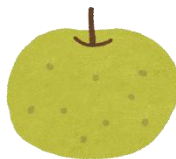
果物200gの目安



みかん 2個



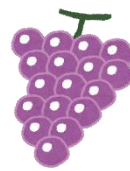
りんご 1個



なし 1個



もも 1個



ぶどう 1房



キウイ 2個

果物の栄養

果物は、水分を80～90%含んでおり食後の満足感を高めます。また、各種のビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維、抗酸化作用のあるポリフェノールを含んでおり、健康維持や疾病予防に役立ちます。果物の目標摂取量が200gとされているのは、高血圧や、肥満、2型糖尿病などの発症リスクを抑えるという研究結果【果物と健康 六訂版】に基づいています。

無理なく果物習慣

- ① 旬の果物は、比較的安価で、栄養素を豊富に含んでいます。
- ② バリエティ豊かなカットフルーツも、手軽に果物を楽しむことができます。
- ③ 1日の中で果物を食べるタイミングを決めて毎日の果物習慣を身につけましょう。