



果物と健康 ～果物の栄養素～



秋は果物が美味しい季節です。果物にはビタミン類や食物繊維など、身体に必要な栄養素だけでなく、健康維持や疾病予防に効果のある機能性成分も豊富に含まれています。果物に含まれる主な栄養素とその効果をご紹介します。

ビタミンC

酸化を防ぐ作用があり、かぜの予防、肌荒れの改善、鉄の吸収を助ける等の効果があります。水に溶けやすく、加熱に弱い欠点があるので、生のまま食べられる果物で摂ると効率良く摂取出来ます。

● 特に多く含む果物 ●



柿



いちご



キウイフルーツ



かんきつ類

ビタミンB

糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変える働きを助けるビタミンです。疲労回復に役立ちます。ビタミンB群のひとつである葉酸は、貧血を防ぐ他、新しい細胞を作るときに必要な成分なので、口内炎や肌荒れの改善の効果があります。

● 特に多く含む果物 ●



アボカド



バナナ



パイナップル



かんきつ類

ビタミンE

体内の脂質の酸化を防いで身体を守る働きがあります。老化防止やがん、高血圧、動脈硬化、心臓病などの生活習慣病の予防効果があります。

● 特に多く含む果物 ●



もも



かんきつ類



さくらんぼ



キウイフルーツ

食物繊維

腸内の善玉菌のえさになり、善玉菌が増加し、腸内環境を改善します。便秘予防に効果があります。また、糖質や脂質の吸収を緩やかにしてくれるので、食後の血糖値やコレステロールの急激な上昇を抑える効果があります。

● 特に多く含む果物 ●



りんご



柿



西洋なし



パイナップル

食べすぎにはご注意ください！



果物には豊富な栄養が含まれていますが、食べ過ぎると糖質などの摂取量が過剰になってしまいます。

1日の目安量は片手ひとつ分(200g)です。

また、糖尿病や心臓病、腎臓病の方は適量が異なりますので、主治医の先生や管理栄養士に確認してください。