

「果物は適量を毎日とりましょう」

■不足しがちな食物繊維とカリウムの摂取源です

果物ならば生でそのまま食べられるため、調理による損失量が多いカリウムでも無駄なく摂取することができます。果物には野菜と同じく、ビタミンが豊富に含まれています。ビタミンCには鉄の吸収を促進する働きがあるため、貧血予防に役立ちます。

また、「ポリフェノール」といって、果物の色素や、苦味、渋みなどの成分には、強い抗酸化作用があることがわかっています。この抗酸化作用は「活性酸素」の発生を抑えて、生活習慣病を防ぐといわれています。

●食べ過ぎは中性脂肪値を上げる可能性があります

果物は大部分が水分で、エネルギー量はそれほど高くありません。しかし、糖質の一種である果糖が多く含まれているため、極端に多く摂取すると、血液中の中性脂肪値の上昇を招きます。適量の範囲で食べるようにしましょう。

一日の果物摂取量の目安は200gです。りんごなら一個、みかんなら二個ほどです(糖尿病がある人は目安量が異なるため注意が必要です)

▲毎日適量の果物を食べることががん予防につながります

果物や野菜に含まれるカロテンやビタミンCには、発がん物質が作られるのを抑える働きがあるといわれています。果物や野菜の摂取量が多い人は、食道がんの罹患(りかん)リスクが約半分になるという研究報告もあります(国立がん研究センター調べ)。また、果物に限っていえば、肺がんのリスクも低くなる可能性があります。

がん予防観点からは、野菜350g以上、野菜と果物をあわせて一日400g摂取することを目標にしましょう。

適量を意識しながら、今日から果物を毎日食べましょう！

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましょう！