

# 栄養だより

## 果物について



甘くておいしい果物は間食や食欲がないときにぴったりです。  
今回は果物についてお話します。



## 果物に含まれる栄養素

### ●糖質

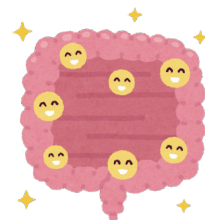
ブドウ糖、果糖、ショ糖という糖質が含まれています。糖質はエネルギー源となります。

その中でも果物に多く含まれている「果糖」は血糖値を上げにくい性質を持っています。



### ●食物繊維

水溶性食物繊維が多く含まれています。血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を改善したりするのに効果的です。

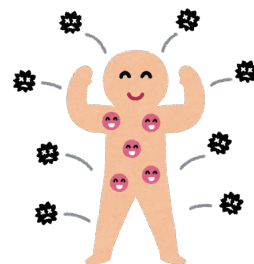


### ●ビタミン

ビタミンC、β-カロテンが多く含まれています。

ビタミンCはコラーゲンの生成や鉄の吸収促進、免疫力の強化といった働きがあります。

β-カロテンは視覚の正常化に働き、また皮膚や粘膜を健康に保つことで細菌感染などへの抵抗力を高めます。



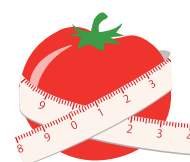
### ●カリウム

ナトリウムの排出を促す効果があります。カリウムは水に流出する性質があるため、生のまま食べることができる果物はカリウムを摂取しやすいといえます。



## 果物を食べる際の注意点

- ・過剰な摂取は、エネルギー・糖質の摂り過ぎにつながり、肥満や血中の中性脂肪の上昇をまねくおそれがあります。
- ・腎疾患など、カリウムを制限する必要がある場合は注意が必要です。



## 摂取量の目安

1日 80Kcal を目安にするといいでしょう。



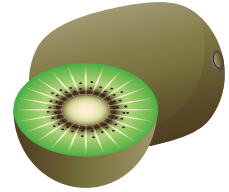
りんご 1/2 個  
(可食部 150g)



バナナ 1 本  
(可食部 100g)



みかん 2 個  
(可食部 200g)



キウイ 1 個 + 1/2 個  
(可食部 150g)

## おすすめレシピ 豚の生姜焼き

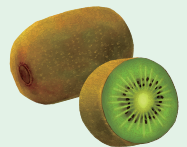
キウイの酵素で軟らかく仕上がります

### 材料 (4 人分)

豚ロース薄切り	400g
玉ねぎ	中 1/2 個 (約 100g)
キウイ	1 個 (約 100g)
しょうが	10g
A	
濃口醤油	大さじ 2 (36g)
みりん	大さじ 2 (36g)
酒	大さじ 2 (30g)
油	大さじ 1/2 (6g)
キャベツ	160g
ミニトマト	8 個

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさ (一口大)、玉ねぎはくし切りに切る。
- ②キウイ、しょうがはすりおろし、調味料 A と混ぜ合わせる。
- ③豚肉を②に 1 時間漬け込む。
- ④熱したフライパンに油を引き、玉ねぎを入れる。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら豚肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら漬け込んでいた調味料を回しかけ、炒める。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、千切りにしたキャベツとミニトマトを添える。



栄養量 (1 人分) : エネルギー 330kcal / たんぱく質 21g / 脂質 19.4g / 炭水化物 15g / 食塩相当量 1.4g