



秋に美味しい果物を食べましょう！



カラフルな「果物」を食べると肥満やメタボのリスクが減少・認知機能の低下も抑えられますよ！



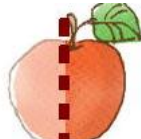
保健師：大岡睦子

果物にたくさん入っている成分

ビタミンA (βカロテン)・・・強力な抗酸化作用で老化を防ぐ
ビタミンC・・・コラーゲンを作って血管を柔軟に強くする
カリウムなどのミネラル・・・塩分の取りすぎを調整する
フラボノイド・・・抗酸化作用で老化を防ぎ、血液をサラサラにする
食物繊維・・・腸を整えて免疫力を高める。血糖を上がりにくくする



ミカン1個



リンゴ1/2個



メロン1/4個



ナシ1/2個



カキ1個



ブドウ1/2個



キウイフルーツ1個



イチゴ3～5粒

果物100gの目安

食べ過ぎに気を付けて、1日100gを毎日とりましょう。
 血糖・中性脂肪の値が改善し、体重も増加しませんよ。
 日本人は十分とれていない人が多いです。

他にもこんなデータがあります

ブルーベリー、オレンジ、ブドウ、リンゴなどフラボノイドを多く含む果物を50g以上食べていると、認知機能が低下するリスクが20%低下する
 (ハーバード大学)



果物を皮ごと丸ごと食べている人と、ジュースにして取っている人とは丸ごと食べている人のほうが糖尿病を発症する率が36%少ない
 (オーストラリア生活習慣研究)