

夏の暑さも少しずつ和らぎ、「食欲の秋」と呼ばれる季節がやってきます。秋と言えば、果物が美味しい季節です。

そこで、今回は「果物」についてご紹介します。



■果物の成分■

果物には美味しいだけでなく、体に良いとされる成分が含まれています。

☆ビタミンC: 抗酸化作用、抗ストレスなどの効果があります。

☆カリウム: 血圧を下げる効果があります。

☆食物繊維: コレステロールを下げる「ペクチン」や便秘予防となる「セルロース」が含まれています。

☆抗酸化物質: ガン予防、老化予防となるポリフェノールが含まれています。



「果物」は良い効果がありますが、糖分も多いので、摂りすぎるとカロリーオーバーになってしまうよ。摂り過ぎ注意だよ！



■1日の目安量■

☆りんご: 中サイズ1/2個

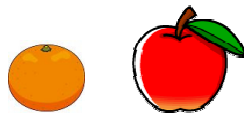
☆柿: 中サイズ1個

☆ぶどう(巨峰、マスカット): 10~15粒

☆いちじく: 中サイズ3個

☆みかん: 中サイズ2個

1日のうち、どれか1種類を選んで食べるといいんだね。



「でも、1日に2種類食べたい」・・・そんな時は??

ぶどう7粒、みかん中1個というように、上に示した量の半分を組み合わせるといいんだよ。



「いつ食べるのがいい??」

「朝の果物は金、昼は銀、夜は銅」と言われています。できるだけお日さまの出ている時間に食べることがお勧めだよ。



「栄養相談」を受けてみませんか?

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)