

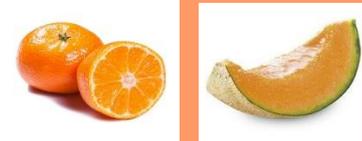
えのもとだより

秋は果物の美味しい季節です



果物の効果・効能

果物 ⇒ **ビタミンC** というイメージがありますが、それだけではありません。ビタミンの他に、**ミネラル**（カルシウム・カリウム・鉄など）、食物繊維、**フィトケミカル**（抗酸化作用・がん抑制作用・免疫増強作用）が含まれています。野菜にもビタミンやフィトケミカルが含まれていますが、果物は野菜よりカラフルなものが多いため、さまざまな抗酸化成分を取り入れやすい食品と言えます。

果物の色分け	種類	健康効果
赤系 柿 	リコピン	抗酸化作用 がん予防（前立腺がん） 動脈硬化予防 紫外線対策 アレルギー対策
橙系 ミカン 赤肉メロン 	プロビタミンA α-カルチノイド β-カロチン クリプトキサンチン	ビタミンAとしての機能 がん予防（口腔・咽頭・喉頭がん 食道がん・胃がん） コレステロールの調整
マンゴー パパイア 	ゼアキサンチン	抗酸化作用 加齢による視力低下予防 がん予防（乳がん）
黄系 レモン 	フラボノイド	抗酸化作用 高血圧予防 ビタミンCの吸収促進 アレルギー対策 血管壁強化 前立腺炎の緩和
ゴールドキウイ 	ルテイン	抗酸化作用 加齢による視力低下 がん予防（乳がん・結腸癌） 動脈硬化予防 肺機能の向上
紫系 ブルーベリー 	アントシアニン	抗酸化作用 加齢による視力低下 高血圧予防 肝機能の保護



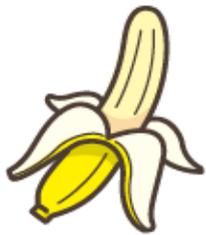
果物は体にいいけれど・・・

糖尿病患者さんは、1日どれぐらいの果物を食べてもいいのでしょうか？

1日40Kcal（100g）分の果物がおすすめ

みかんなら1個 りんごなら1/2個 バナナはエネルギー源として優れていますが糖質が多いので肥満に注意。晩より、朝に食べるのがおすすめ。

フルーツを効果的に食べるには、朝の空腹時が一番！



バナナ1本



いちご6粒



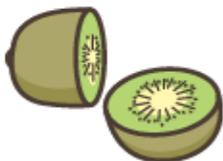
グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



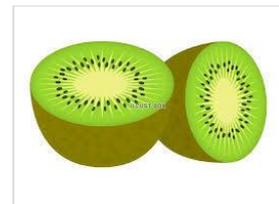
かき1個

※エネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)

高血圧で腎機能が悪化傾向の人は、カリウム摂取に注意が必要です

カリウムを多く含む果物

くり・バナナ・メロン・キウイフルーツ・さくらんぼ など



フルーツを効果的に食べて、免疫力をアップし元気に過ごしましょう

* 病気の種類・内服している薬によっては、摂ってはいけない果物もあります。
医師にご相談ください