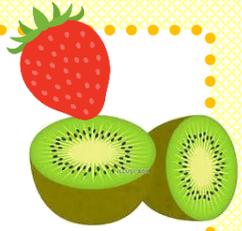


# 毎日の食事に果物を！ 1日に200g食べましょう



令和6年9月1日から30日まで、食生活改善普及運動を実施しています。

食生活改善普及運動では、「**果物摂取量の改善**」を重点活動の目標の1つにしています。

果物は生活習慣病の予防に役立つとされ、健康づくりの指標「健康日本21(第3次)」(厚生労働省)では、20歳以上の**1日あたりの果物の摂取量の目標値を200g**としています。

## 現状

日本人の果物摂取量(性・年齢階級別)

	男性	女性
20～29 歳	41.2g	52.7g
30～39 歳	32.9g	53.2g
40～49 歳	49.3g	60.5g
50～59 歳	53.4g	84.7g
60～69 歳	96.8g	138.8g
70～79 歳	147.4	170.5g

令和元年国民健康・栄養調査

20～50歳代で  
不足が目立っています

## 果物に含まれる主な栄養素と効果

果物にはビタミンC、食物繊維、ミネラルなどが豊富に含まれています。

### ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗ストレス等の抗酸化作用があります。  
キウイフルーツ、柿、いちごに多く含まれています。

### ビタミンA

夜間の視力維持、皮膚や粘膜の健康維持の効果があります。  
また、成長に関与するため、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。  
メロン、柿、みかんに多く含まれています。



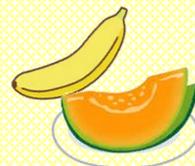
### 食物繊維

便秘の予防のほか、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、生活習慣病を予防する効果があります。

キウイフルーツ、柿、りんごに多く含まれています。

### カリウム

高血圧や脳血管疾患に関与するナトリウムの排泄を促します。  
バナナ、メロン、キウイフルーツに多く含まれています。



## 1日に200g食べるためのコツ

### ●旬のものを食べましょう

旬の果物はおいしく値段が手頃です。

### ●いろいろな種類を食べましょう

- ・いろいろな果物を食べることによって、各種類の栄養成分を摂ることができます。
- ・朝・昼・夕の食事に分けて食べると無理なく食べることができます。

(例)

朝食:バナナ1本 夕食:キウイフルーツ1個

### ●おやつにお菓子ではなく果物を取り入れてみましょう

(例)

朝食:いちご5粒 おやつ:バナナ1本 夕食:オレンジ1/2個

### ●食べ方を工夫しましょう

- ・ヨーグルトやシリアルに合わせてもおいしく食べることができます。
- ・時には100%ジュース、スムージーにしても気分が変わります。
- ・忙しいときにはドライフルーツを間食にしてもよいでしょう。

## 200gの目安量

食品名	目安量	食品名	目安量
いちご	14粒	梨	1個
いよかん	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個	バナナ	2本
オレンジ	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個	びわ	6個
柿	1個	ぶどう(デラウェア)	2房
キウイフルーツ	2個	温州みかん	2個
グレープフルーツ	1個	メロン	1/4個
さくらんぼ	35粒	桃	1個
すいか	1/8個	りんご	1個

