

毎日の暮らしに**果物**を！ 1日に**200g**を目指しましょう

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。果物を十分に摂取することで生活習慣病の予防にも効果があるとされ、健康の保持・増進や健康寿命の延伸にも繋がると期待されています。

どのくらい食べられている？



食生活改善普及運動(9月1日～30日)では、「**果物摂取量の改善**」について重点的に取り組んでいます。

令和5年国民健康・栄養調査より、20～40歳代の1日の果物摂取量は約40～60gとなっています。20～40歳代よりは多めに摂取している50歳代以上でも、目標値の200gには足りていない状況です。また、果物を摂取していない人数は、20～40歳代は約6割となっており、果物を食べる習慣のない人が多いことが分かります。

日本人の果物摂取量(性・年齢階級別)

	男性	女性
20～29歳	41.3g	47.7g
30～39歳	41.3g	57.4g
40～49歳	39.1g	57.6g
50～59歳	59.8g	73.0g
60～69歳	93.2g	104.8g
70～79歳	124.7g	158.8g

(令和5年国民健康・栄養調査)

どの年代も目標値より**不足**しています！

摂取量は約40～60gで目標値より**約150g不足**しています

摂取量は増えているものの目標値の200gには**足りていません**

果物摂取量が0gの人数の割合(性・年齢階級別)

	男性	女性
20～29歳	64.2%	59.9%
30～39歳	64.0%	56.8%
40～49歳	65.1%	52.1%

20～40歳代の**約6割は果物自体を食べていない**ことになります。

果物に含まれている主な栄養素とその効果をご紹介します

果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維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。

多いもの：みかん、キウイフルーツ、柿、いちご



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。

多いもの：みかん、すいか、びわ、柿



食物繊維

整腸作用による便秘の予防のほか、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。

多いもの：キウイフルーツ、柿、りんご



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。

多いもの：バナナ、柿、メロン、キウイフルーツ



果物 200g はどのくらいの量？（目安量）

・バナナ1本 + いちご7粒



・オレンジ 1個と半分



・りんご 半分 + キウイフルーツ1個



・メロン 1/4カットを1個



・すいか 1/8カットを1個



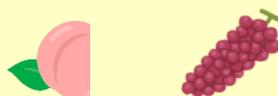
・温州みかん 2個



・柿 半分 + 梨 半分



・桃 半分 + ぶどう1房



・グレープフルーツ 半分 + びわ 3個



同じ種類で 200g を食べるより
色々な種類の果物を組み合わせ
て食べると、様々な種類の栄養素
を摂ることができます。



1日に果物 200g を食べるためのポイントをご紹介します

●旬のものを食べましょう

旬の果物は美味しく、値段が手頃で手に入りやすいものが多いため、おすすめです。



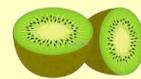
●一日のなかで色々な種類の果物を食べましょう

一度に 200g を食べられないときは、「朝・昼・夕の食事+おやつ」に分けて食べると、無理なく食べることができます。

(例) 朝食時：バナナ 1本



夕食時：キウイフルーツ 1個



●おやつに果物を取り入れてみましょう

果物は大部分が水分であり、脂質がほとんど含まれないエネルギーの低い食べ物です。ダイエット中でもエネルギーの取り過ぎを心配せずに食べることができます。



●食べ方を工夫しましょう

理想的な食べ方は、ジュースや加工品よりも“生のまま食べること”です。

ジュースにすることで食物繊維が減少することや、加糖されているものは糖質の過剰摂取に繋がる可能性があるからです。ただ、果物を食べる習慣のない人や生の果物を食べるのが手間なときは、果汁 100%ジュースやドライフルーツなどを取り入れてみていいですね。

他にも、ヨーグルトやシリアルと一緒に食べることや牛乳を入れてスムージーにすることで乳製品も取れるのでおすすめです。



●カットフルーツや冷凍フルーツを活用しましょう

皮剥きや洗う手間が省けて手軽に食べることができます。日常生活に取り入れやすい工夫の一つとして、冷凍フルーツは保存期間が長いため、多めに買って冷凍庫に入れておくと、忙しい朝やおやつの際にもすぐに食べられます。



果物は“特別な日の食べ物”ではなく、日々の食事に取りたい食べ物です。

まずは、自分の生活に取り入れやすい方法で少しずつ始めていけるといいですね！