

たから健康レター

第42号 2014年9月

『果物』 毎日食べよう！

たくさんの栄養素を含む果物。
毎日の食生活に取り入れてみませんか？



発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP:<http://www.trust-ph.jp/>



『毎日くだもの200グラム』で健康生活！



みずみずしい果物は野菜と同じくバランスの良い食生活に欠かせません。

果物はがんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があることが近年の研究でわかってきました。ビタミンA、C、カリウム、食物繊維を多く含み、効率良く必要な栄養素が取れる食品です。

「果物のある食生活推進全国協議会」では、**1人1日200g以上の果物を食べることを推奨**しています。旬の果物、好みの果物を毎日食べてバランスの良い食生活を目指しましょう。



果物200g(可食部)を摂取するための目安量

果物名	目安量	果物名	目安量
うんしゅうみかん	2個	いちご	10粒
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
日本なし	1個	もも	2個
かき	2個	キウイフルーツ	2個
ぶどう	1房	さくらんぼ	40粒
オレンジ	2個	パイナップル	0.3個
バナナ	2本	びわ	6個

果物をあまり食べない日本人！

日本人の果実摂取量は先進国の中で最低水準。FAO(国連食糧農業機関)の統計(平成21年)によると日本人の摂取量は**144g/日**です。

*1人1日あたりの果物摂取量(国際比較)



また、国民・健康栄養調査(平成23年)では果実摂取量は**116.8g/日**。20~40歳代は**50~70g/日**となっており、若年層の果物離れが顕著です。

果物の特徴&美味しい選び方

りんご

効能たっぷりな万能果物

人類が食した最古の果物。カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、有機酸、ビタミンCを多く含み栄養価が高い果物です。ポリフェノールの一類による抗酸化作用や老化防止が期待されています。

*中くらいで重く果皮に張りがあり、指で叩くと締まった音がするもの。

うんしゅうみかん

ビタミンPで血管強化

中国渡来のかんきつ類から偶然生まれた日本独自の品種です。ビタミンC、カロテン、クエン酸も豊富で、疲労回復や風邪予防、美肌作りには欠かせません。

*皮のオレンジ色が濃く鮮やかでつやのあるもの。へたは黄色がかった緑色で小さい方が良い。

ぶどう

世界で最も多い栽培量

世界のぶどう生産量の約8割がワインの原料として使われています。日本では約9割が生食用です。抗酸化作用のアントシアニンが多く、主成分は果糖やブドウ糖。カリウム、ミネラルも含まれます。

*軸が太く、果皮の色が濃く、表面に白いブルーム(果粉)があるもの。

キウイフルーツ

ビタミンCがレモンより多い

原産国は中国。現在輸入の95%はニュージーランド産です。ビタミンC、食物繊維が豊富で美肌、疲労回復、整腸、ストレス解消などの効果が期待されます。たんぱく質分解酵素を含むので肉と食べると胃もたれを防ぎます。

*果皮に毛が密生し、均一に茶色に着色し、すんぐりと丸いもの。

バナナ

抗酸化力はトップクラス

明治時代に台湾から入ってきました。現在輸入の90%はフィリピン産です。食べてすぐエネルギーになり、カリウム、マグネシウムなどビタミンB群が多く食物繊維も豊富です。

*全体が黄色で付け根がしっかりしているもの。茶色のポツポツ(シュガースポット)が食べ頃のサイン。

桃

果汁たっぷりでとろける果実

全国の遺跡から種が発掘されていることから弥生時代には食べられていたと考えられます。日本の桃は世界でも評価されています。食物繊維、カリウム、ポリフェノール、カテキンを含み、がん予防や老化防止の効果も期待できます。

*甘い香りがあり、皮のうぶ毛が綺麗なものを。食べる1.2時間前に冷蔵庫へ。

果物をもっと美味しく食べるために！！



Q 果物はいつ食べたら良いの？

A 朝食がおすすめです。

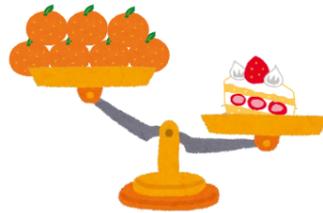
果物には**ブドウ糖・果糖・ショ糖(砂糖)**が含まれています。脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。睡眠中に消費されたブドウ糖を朝食で速やかに補給すると効果的です。

また**水分**や**有機酸**が多く朝食でも食べやすく、食欲を増進させさわやかな香りが精神的なゆとりを与えてくれます。

ミネラルを含む果物は水分補給にも最適です！



うんしゅうみかん 7個
322kcal
(100g/1個(可食部))



ショートケーキ 1個
344kcal
(100g/1個)



Q 果物を食べると太るの？



A 甘い果物=高エネルギーではありません。

果物の甘さを強く感じるのは果糖によるもの。果糖は砂糖の**1.15~1.73倍の甘さ**を感じますがエネルギー量は1g4kcalと他の糖と変わりません。

また果物は血糖値をあげにくい食品なので、糖尿病の方も大量摂取は避け通常の量であれば問題ありません。日本糖尿病学会では**1日1単位80kcal**(みかんなら2個)程度の果物摂取を推奨しています。

貯蔵法のポイント

- りんご、日本なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵します。
- りんごは成熟するのを促進するエチレングスを放出するので、キウイフルーツの硬いものはりんごとともにポリエチレン袋に入れ、室温におくと早く熟し、美味しく食べられます。
- みかんなどの柑橘は貯蔵力があるので温度が高くない風通しの良いところに置きます。



フルーツゼリー



材料 200ccの容器 4~6個分 50分

材料	分量
水	500cc
グラニュー糖	95g
レモンの皮	少々
粉ゼラチン	17g
冷水	85cc
ミント	適量
~お好きなフルーツ~	
イチゴ	3粒
キウイ	1/2個
パイナップル	1/8個
オレンジ	1/2個
りんご	1/4個

1個分の栄養成分

エネルギー 91kcal

たんぱく質 3.0g

脂質 0.1g



【作り方】

- ① 冷水(85cc)の中に粉ゼラチンを加え、ゼラチンをふやかしておく。
- ② フルーツを1cmほどの角切りにしておく。
※パイナップルやキウイなど使用する際はレンジで温め、酵素の働きをなくしておく。
- ③ 鍋に水・グラニュー糖・レモンの皮を加え沸騰させる。
- ④ 火から外してレモンの皮を取り出し、①のゼラチンを溶かす。
- ⑤ ②のフルーツを容器にバランスよく入れておく。
- ⑥ ④を氷水で冷やし、とろみがついたら⑤の容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固め、ミントを飾る。



◀ 料理のポイント! ▶

ゼラチンは溶けやすいようにあらかじめふやかしておくことが大切です。また、粉ゼラチンが十分に吸水できるように冷水の中にゼラチンを入れるようにしてください。たんぱく質分解酵素を含むフルーツ(生のパイナップル・パパイヤ・キウイなど)を入れると、ゼリーが固まらないことがあります。酵素は熱により変性し、その効力を失うため、熱処理の行われたものや缶詰などを使えば、問題なく作ることができます。ゼラチンは40~50℃で溶けるので、火を止めた後に加え、加熱せず溶かします。熱に弱いので加熱しすぎると凝固作用が落ちてしまいます。凝固温度は20℃以下なので常温では固まりません。早く固めたい場合は氷水で冷やしてください。

◀ 担当の先生より ▶

水の変わりにサイダーや白ワイン、ジュースなどを使うことも出来ます。今回はフルーツの色をきれいにさせるよう、あえて透明な水を選びました。サイダーを使用するときは砂糖の量に注意してください。フルーツも旬なものを選ぶと季節感が出てきます。色どりも考えて選ぶとよいでしょう。

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
 東海調理製菓専門学校
 目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム~薬剤師より~

最近、「ジェネリックを希望します」というシールをお薬手帳や保険証に貼っている方が増え、ジェネリックに変更する方も増えています。一方で、「ジェネリックは期限が切れたものでしょ?」と勘違いされている方や効果に不安を抱く方もおられます。

ジェネリックに興味のある方は1つずつ変えてみることや、合わなければ次回受診の時に元に戻すこともできますのでお気軽にお声かけください。

上祖師谷薬局 薬剤師 岩本 真理



今月のコラム~医療事務より~

食欲の秋となり、美味しい新米の季節ですね。

ご飯と言えば、炭水化物と考えますが、お茶碗1杯分(150g)で、牛乳コップ半分のタンパク質、リンゴ1/3個の食物繊維、ほうれん草1枚分の鉄分、キャベツの葉1枚分のビタミンB1等様々な栄養素が含まれています。また、ご飯はどんな食材や料理ともよく合い、主菜・副菜・味噌汁というバランス良い日本型食生活の基本です。

ごはん食を中心に、食べ過ぎに注意して、健康な毎日をめざしましょう!!

上祖師谷薬局 医療事務 仁藤 祥子



当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください!

トラストファーマシーベストセレクション

身体の中から綺麗になって健康に!



ごはんに入れて炊くだけ。食物繊維やミネラルがたっぷりの雑穀です。

二十一穀米
 ¥490 (税込)



ヤクルトのオリゴ糖、食物繊維を配合。毎日飲んで野菜不足を解消!

青汁のめぐり
 ¥1,940 (税込)



カルシウム不足の方に。レモン味で飲みやすい顆粒サプリメントです!

ドクター・UNICAL
 ¥3,890 (税込)



体力不足、美容を気にされている方へ。還元型になり、さらに吸収率がUP!

還元型CoQ10 60粒
 ¥4,100 (税込)



18種類の茶葉を使用したオリジナル。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

黒豆健康茶 30包
 ¥1,730 (税込)

※販売の取り扱いのない店舗もございます。ご興味のある方はスタッフまでご相談ください。

薬局名



発行元:株式会社 トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>
 人と人のつながりからより良い価値を創造する

