

旬の食材

3月

春のくだもの

果物にはビタミンCの他、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが多く含まれています。体に良いものがたくさん含まれていますが、中性脂肪になって体に蓄えられやすい「果糖」も多く含まれるので、食べる量には気をつけましょう。

ビタミンC

抗酸化作用のあるビタミン。風邪の予防、美肌効果も。

カリウム

ナトリウムを体外に排泄する働きがあります。

食物繊維

便秘予防に。また、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きも。

ポリフェノール

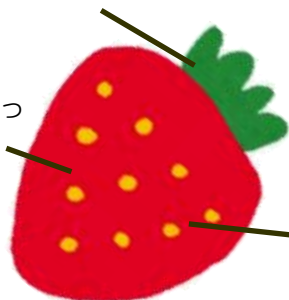
活性酸素などの有害な物質を無害な物質に変え、動脈硬化などの生活習慣病の予防に。

いちご

【選び方】

ヘタは青くて元気なものを。いちご狩りの場合はヘタが反り返っているものが良いでしょう。

皮にツヤがあって傷がない

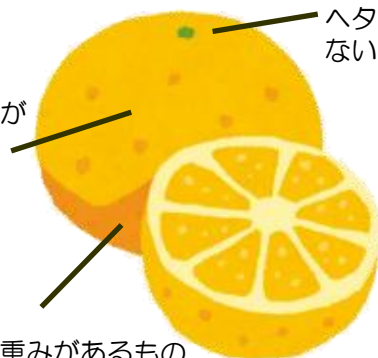


全体に色がついているもの

柑橘類

【選び方】

皮に張りやツヤがある。

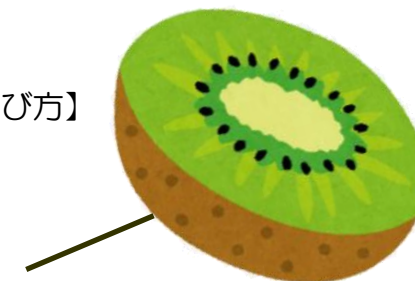


ヘタが枯れていない

ズシリと重みがあるもの

キウイフルーツ

【選び方】



皮に弾力があり、傷がない物。皮の色は薄茶色のものが良く、軽く握ったときに軟らかさを感じれば食べごろです。年中店頭に並んでいますが、国内産は春が旬です。

いままでの「旬の食材」は [逗子市 食育インフォメーション](http://www.city.zushi.lg.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html) で検索してください。

(<http://www.city.zushi.lg.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)



一日の果物の適量はどのくらい？

ビタミンCの供給源、コレステロールの上昇を防ぎ便秘解消に有効な食物繊維、抗酸化作用のあるポリフェノール・・・
果物はとても体に良さそう！！




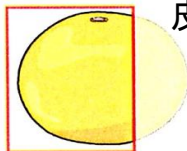



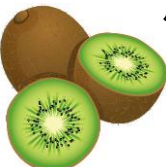



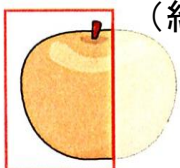


でも、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇の原因になる場合もあります。
一日に食べる量は80Kcal(下の表の量)を目安にしましょう。

それぞれ半分にし
ましょうね。

2種類食べたい
ときはどうした
らいいの？



一日の果物の適量(80Kcal)の目安

<p>バナナ 皮つき170g (約1本)</p> 	<p>みかん 皮つき270g (約2個)</p> 	<p>オレンジ 皮つき330g (約1.5個)</p> 	<p>グレープフルーツ 皮つき290g (約2/3個)</p> 	<p>いよかん 皮つき250g (約1個)</p> 
<p>メロン 皮つき400g</p> 	<p>いちご ヘタ付き260g (Mサイズ約15粒)</p> 	<p>キウイフルーツ 皮つき180g (約1.5個)</p> 	<p>もも 皮つき240g (約1個)</p> 	<p>すいか 皮つき330g</p> 
<p>ぶどう 皮つき180g (大約10粒)</p> 	<p>なし 皮・芯つき240g (約1/2個)</p> 	<p>りんご皮・芯つき180g (約1/2個)</p> 	<p>かき 皮・芯つき170g</p> 	<p>干し柿(1個)</p> 