

旬の食材

9月

# 秋のくだもの

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。

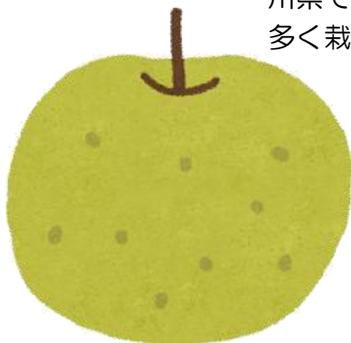
## ポリフェノール

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。

～秋は色々な果物の旬の時期ですが、今回は神奈川県(県央)で多く出荷される果物をご紹介します～

梨

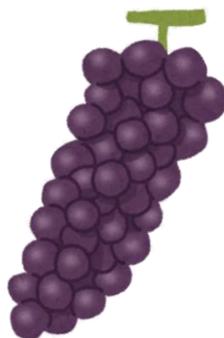
梨の栽培の歴史は古く、江戸時代からといわれています。神奈川県では「幸水梨」「豊水梨」が多く栽培されています。



美味しい梨の見分け方は、大きくて果皮にツヤがあり硬いもの、ズシリと重量感があるものを選びましょう。

ぶどう

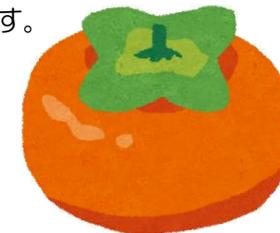
栽培法は戦後に長野県から伝えられました。「デラウエア」「巨峰」「ふじみのり藤稔」が多く栽培されています。



果枝が緑色で粒が揃っているものを選びましょう。新鮮なものは果皮が半透明な粉(ブルーム)で覆われています。ぶどうの甘さは上から下へ進むので、試食できるときは一番下の粒を食べてみましょう。

柿

柿も江戸時代から栽培されており、神奈川県では「富有柿」「次郎柿」が多く栽培されています。



ヘタの近くまで色付いていて鮮やかな橙色のもの、ズシリと重みのあるものを選びましょう。

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> )

参考：JA グループHP

逗子市福祉部国保健康課



# 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！！

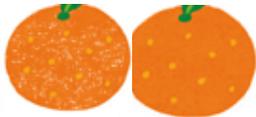
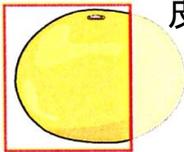
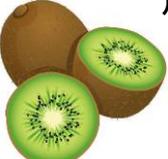
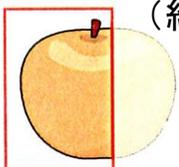
でも、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇の原因になる場合もあります。  
一日に食べる量は80Kcal(下の表の量)を目安にしましょう。

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> 