

旬の食材

11月

冬のくだもの

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。

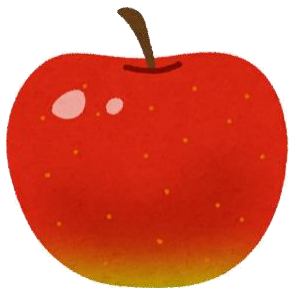
ポリフェノール

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。

りんご

リンゴ酸やクエン酸など、豊富な有機酸が疲労回復を促進します。水溶性食物繊維のペクチンが豊富で整腸作用、コレステロールの吸収抑制効果が期待できます。

🍏 全体に色付き、ハリとツヤがあって重量感があるもの、おしりの部分が深くぼんでいて変形していない物を選びましょう。



🍏 保存はポリ袋に入れるか、ラップに包み、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

🍏 完熟すると品種によっては皮がべとつくものがあります。これは熟すにしたがって分泌されるものです。このべとつきをワックスと勘違いをしますが、日本ではワックス処理はしていないので、安心して食べてくださいね。

みかん

みかんの筋や袋には毛細血管を丈夫にするといわれているビタミンPが含まれています。捨てるずに一緒に食べましょう。また、みかんのオレンジ色の成分はβ-クリプトキサンチンでガン抑制効果があるとして注目されています。

🍊 皮の色が鮮やかで、ハリとツヤがあり皮がふかふかと浮いていない物を選びましょう。



🍊 直射日光の当たらない風通しの良い場所で保管しましょう。

🍊 ポリフェノールの量は夏の終わりに出回る「未熟みかん」の方が多いそうです。

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>)

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！！




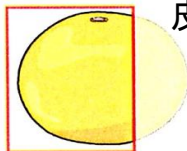



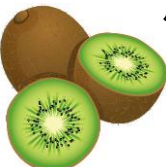



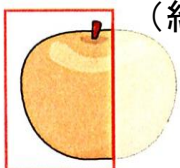


でも、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇の原因になる場合もあります。
一日に食べる量は80Kcal(下の表の量)を目安にしましょう。

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> 