



果物を毎日食べましょう！

実りの秋。柿やぶどう、梨など、美味しい果物が旬となる季節ですね。旬の果物は栄養価が高く、積極的に摂取したいところです。しかし、日本人は果物の摂取量が足りていないのが現状です。



保健師 山口

💡果物のすごいパワー！！



免疫力を
高める

コレステロール・糖質
の吸収を遅らせる

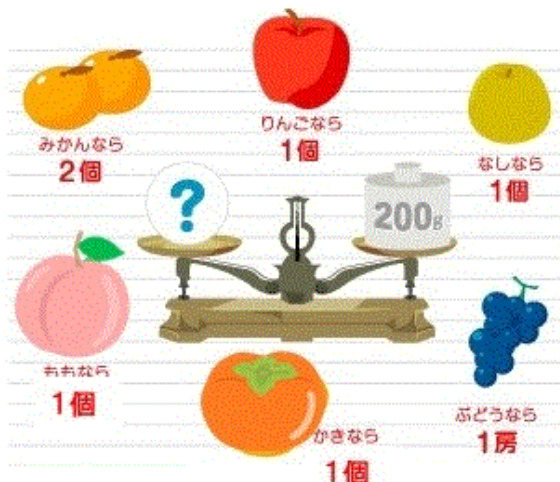
血圧を下げる

便秘解消

抗酸化作用

糖尿病のリスク
を下げる

💡果物は毎日 200 g とりましょう！



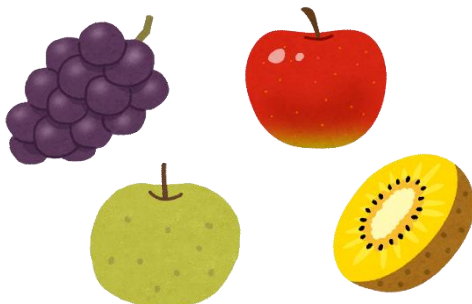
出典：農林水産省「毎日くだもの 200 グラム！」

バナナ、柿、マンゴーなどは糖質が高くなっているため、食べ過ぎには注意しましょう。また、糖尿病・腎臓病の方は医師の指示に従いましょう。

冷やす場合は食べる直前に冷やしましょう！

💡温度によって甘みが変わる果物

◎冷やすと甘くなる果物



◎冷やしてもあまり変わらない果物

