

## 毎日、果物を食べていますか？

2021年は、果物や野菜を摂ることによる健康上の利点を世界に広めることを目的に、国連が定めた**国際果実野菜年**です。東海コープはそのオフィシャルサポーターとして、東海三県の組合員の皆さんの活動の様子を紹介してきました。

今回は、果物の摂取目安についてお知らせします。

### ●果物は一日どれくらい摂るのが理想的？

これまでこのコーナーでも「野菜は一日350g程度摂るのが理想」とお知らせしてきました。大人の両手3杯分くらいが目安ですが、これとは別に果物は一日に200g程度食べるのが理想です。野菜と同じく、日本人はこの目安に足りていない方が多いのですが、果物の場合は、約半数の方が「一日に全く摂らない」というアンケート結果が出ており、摂取量に個人差があります。果物はエネルギーが低くビタミンC、食物繊維、カリウムなど健康維持にも美容にも効果的な栄養素が豊富に含まれています。糖尿病の発症リスクを減らすとの報告もあり、積極的に摂取したい食品です。

### ●果物200gってどのくらい？

みかん	2個
りんご	1個
カキ	1個
デコポン	1個
キウイ	2個

▲200gの目安

どれも、一度に食べるのには少し多い量ですね。一日のうち、どこかの食後とおやつなど、2回を目安に取り入れると達成できそうな量です。生のフルーツを食べる習慣のある日本人には、意外と達成しやすい量なのかもしれません。

これまで果物を食べる習慣がない方も、果物がたくさん出回るこの時期に、まず一日一回、取り入れてみませんか。

### ●果物が敬遠される理由は？

「果物を食べると太る？」

どんな食品でも食べ過ぎればカロリーオーバーになります。果物も同じで一日200g程度を目安にしましょう。

「皮をむくのが面倒」

リンゴやなしなどは、うすい輪切りやスティック状など、皮ごとでも違和感なく食べられる切り方があります。キウイは半分に切ってスプーンで食べるといいですね。皮と実の間は美味しさも栄養も詰まった部分なので、ぜひ残さず食べたいですね。

「残留農薬が心配…」

生協の検査センターでは、残留農薬検査を実施して品質を確かめています。安心してご利用ください。

※東海三県の組合員の皆さんとともに活動した様子が、**国際果実野菜年の公式ウェブサイト**に紹介されています。ぜひご覧ください。



東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2021年  
11月4週  
(47号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

