

11月になりました。

秋から冬に移り変わる時期です。

寒さと乾燥対策をお願いします。



お部屋を暖かくしてください、適度な湿度を保ちながら、

バランスのとれた食事と睡眠をしっかりとって体調管理していきましょう。

これは、**すなわち**コロナ対策にもなります。コロナに負けるな！！頑張りましょう。

（手洗い、うがい、密を避ける厳守）

さて、この時期は、美味しい果物が出回る時期でもあります。

ついつい食べすぎてしまいますが、私だけですか？

が、しかし、これだけは知っておきましょう。

ダイエットの基本情報としては、果物は食べすぎには注意しなくてはなりません！！

理由は、果糖です。

それで、今回は「厚生労働省得 e-ヘルスネット」と「株式会社まつ」のHP を参考にして

『果物』の話をします。



## 果物

果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。

**野菜と異なる点はブドウ糖や果糖の糖質を多く含む**ことです。

果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。

## 果物の栄養成分的特徴 —果物と野菜のちがい—

果物と野菜、どちらもビタミン・ミネラル・食物繊維の給源となりますが、実際には「果物＝野菜」ではありません。

**「野菜の代わりに果物をとる」というのは通用しないのです。←大切ですよ。**

摂取できるビタミンやミネラル、食物繊維の種類も違いますし、果物は野菜に比べて糖質や有機酸（クエン酸・酒石酸・リンゴ酸・コハク酸）が多いです。

### 糖質

果物にはブドウ糖・果糖・ショ糖という糖質が含まれています。

糖質の組成は果物の種類によって異なりますが、

**糖質は原則「1g=4kcal」のエネルギー源**となります。



### 食物繊維

よく聞く話かと思いますが、お通じのためにとリンゴやバナナを食べる方がいます。

理由を聞くと繊維が多いからと申される方が多いです。

しかし、バナナより食物繊維量を含む果実があります。都市伝説ですか・・・。



下記の表で確認してください。

食物繊維（100gあたり）							
	総量	水溶性	不溶性		総量	水溶性	不溶性
バナナ	1.1	0.1	1	かき	1.6	0.2	1.4
なつみかん	1.2	0.4	0.8	いちじく	1.9	0.7	1.2
マンゴー	1.3	0.6	0.7	ブルーベリー	1.9	0.6	1
もも	1.3	0.6	0.7	西洋なし	1.9	0.7	1.2
いちご	1.4	0.5	0.9	キウイフルーツ	2.5	0.7	1.8
マンゴスチン	1.4	0.5	0.9	ブルーベリー	3.3	0.5	2.8
りんご	1.5	0.3	1.2	きんかん	46	2.3	2.3
はっさく	15	0.2	1.3	ラズベリー	4.7	0.7	4
びわ	1.6	0.1	1.4				

さて、ここで覚えていただきたいことの1つに、**食物繊維には水溶性と不溶性がある**ことです。

### **体の中での働きが違います！！**

不溶性のものには水分を吸収し便の量を増やす働きが、お通じが気になる方におすすめの食物繊維です。

水溶性のものには胆汁酸やコレステロールを吸着する働きや、糖質の吸収を緩やかにする働きも。コレステロールや血糖値が気になる方には水溶性の食物繊維がおすすめです。

**食物繊維は、総量だけでなく水溶性・不溶性それぞれの特徴も参考に**

**自分に合った果物を選んでください！！**



### ビタミン

果物に主に含まれる**ビタミンはビタミンC**です。また**ミネラルはカリウム**が主となります。

果物は、野菜ほどいろんな種類のビタミンやミネラルが摂れるわけではありません。

### 果物の**適切**なとり方

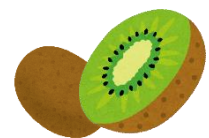
果物は水分・ビタミンC・カリウム・食物繊維の補給に役立ちますが、過剰に摂取すると果糖の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあります。

りんご半分・バナナ1本・いちご16粒が約80kcalに相当します。

**まあまあのカロリーもありますので、注意が必要です。**

おいしさという甘みとみずみずしさに負けて食べすぎることもあります。

**果物は、野菜とは違う認識を持ち、味わってください。**



お勧めの果物は、、、**『キウイ』**

100gあたり 食物繊維量は2.5g 果物の中では繊維の量も多めです。

これからの時期は柿もいいですね。リンゴ並みの食物繊維量以外にもビタミンCが多く含まれていて風邪が気になる秋冬の季節にぴったり。

勤務しています薬局の近くに、富有柿の産地があります。

甘みが上品で絶品です。岐阜県の名産です。

## よろしかったら...

私がウォーキングをする公園のバラが見ごろです。

「ブルーヘブン」

岐阜県大野町のバラの育種家・河本純子さんが、様々な品種のバラを掛け合わせて2002年に作出された品種です。小さくて可憐なバラです。



私の撮影した写真



ネットからの写真



秋が深まっています。

