

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！
 どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します



これホント？
**食のギモンに
 お答えします**
第4回 果物ランキング

ギモン1 果物にはどんな栄養がある？

答え 果物は**ビタミンC、カリウム、食物繊維**を豊富に含みます。
 また糖質や有機酸（クエン酸・酒石酸・リンゴ酸・コハク酸）も含みます。

| 栄養素 | おもな働きや特徴 |
|-------|--|
| ビタミンC | 抗酸化作用を持ち、老化や病気を防ぐ、鉄の吸収を高める 皮膚や粘膜や骨を丈夫に保つコラーゲン合成に関わる |
| カリウム | ナトリウムの排泄を促し血圧上昇を抑制する、筋肉の収縮・神経伝達に関わる |
| 食物繊維 | 人の消化酵素では消化できない植物成分、腸内環境を整え便秘を予防する |

参考：運動・からだ図解 栄養学の基本

ギモン2 ビタミンCが多い果物はどんな果物？

答え **キウイフルーツ、柿、いちご、グレープフルーツ、パイナップル**等です。
 果物によって含まれる栄養素量は異なります。

栄養素量別ランキング(可食部100gあたり)

| ビタミンC (mg) | | | カリウム (mg) | | | 食物繊維 (g) | | |
|------------|----------|----|-----------|---------|-----|----------|---------|-----|
| 1位 | キウイフルーツ | 71 | 1位 | バナナ | 360 | 1位 | キウイフルーツ | 2.6 |
| 2位 | 柿 | 70 | 2位 | メロン | 340 | 2位 | 柿 | 1.6 |
| 3位 | いちご | 62 | 3位 | キウイフルーツ | 300 | 3位 | りんご | 1.4 |
| 4位 | グレープフルーツ | 36 | 4位 | さくらんぼ | 210 | 3位 | いちご | 1.4 |
| 5位 | パイナップル | 35 | 5位 | もも | 180 | 5位 | もも | 1.3 |

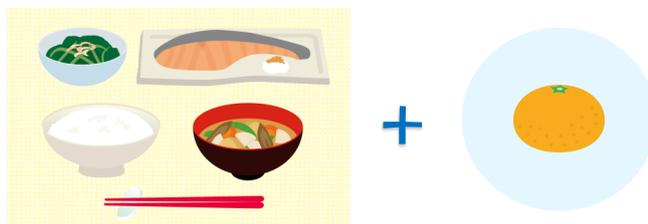
参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

ギモン3 果物は血糖値を上げやすいって本当？

答え **本当です**。果物に含まれる糖質（果糖・ショ糖・ぶどう糖）は吸収が早く、血糖値を急激に上げる特徴があります。血糖値が高めな人は、空腹時は避け、食後に適量食べるなど工夫しましょう。



果物は食後が
おすすめ



参考：炭水化物や食物繊維の量もひと目でわかる 糖質早わかり

ギモン4 ドライフルーツや果物缶も生の果物と同じと考えてよい？

答え 同じではありません。ドライフルーツや果物缶は生の果物に比べ、エネルギーや糖質が多いので食べ過ぎには注意が必要です。食べる時は、栄養成分表示などを参考にして食べましょう。

～100gの比較例～

柿(生)
1/2個 63kcal
干し柿
3個 492kcal



生の果物と同じ量を食べた時の比較表

| | ドライフルーツ | 果物缶 |
|-------|---------|-----|
| エネルギー | 多い | 多い |
| 糖質 | 多い | 多い |
| ビタミンC | 少ない | 少ない |
| カリウム | 多い | 少ない |
| 食物繊維 | 多い | 少ない |



参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

ギモン5 アボカドは野菜？果物？

答え 果物です。果物には珍しく、脂質が多く高エネルギーなのが特徴です。脂肪分の多さから‘森のバター’とも言われます。体に良いからと言って食べ過ぎには注意が必要です。



～アボカドの特徴～

- ・糖質が少ない分、脂質を多く含み、高エネルギーである（1個：正味140g、249kcal）
- ・ビタミンE、カリウム、食物繊維が豊富に含まれる
- ・抗酸化作用がある

参考：炭水化物や食物繊維の量もひと目でわかる 糖質早わかり

ギモン6 1日にどれくらいの果物を食べてよい？

答え 1日の果物の適量は200gです。糖質も多く含む為、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の増加を招きます。

*糖尿病や腎臓病等で受診している人は、主治医と相談しましょう。

◆◇果物100gの目安量◇◆



2つ程度を目安に

果物は食べ過ぎに注意が必要です。食べる時間と量を決めて食べましょう！