

あなたは果物を毎日、食べていますか？

問保健センター ☎52-4999

果物は糖質が多く、太るというイメージはありませんか？果物は野菜と同様に低エネルギーでカリウムやビタミン類、食物繊維が多く含まれ、高血圧や脳卒中・心臓病の予防に効果があります。また豊富な水分と食物繊維は満腹感をもたらす、肥満防止にもなります。

しかし、日本では果物を嗜好品として捉える人が多く、若年層の果物離れが進んでいます。20歳以上の38%は果物を全く食べておらず、特に20～40代の男性に果物を食べない傾向があります。

■ 1日に食べる果物の量は？

健康を保つために1日に食べる果物は200g程度です。

みかん	2個
りんご	1個
キウイフルーツ	2個
いちご	12粒
バナナ	1と1/2本



最近の果物は糖度が高いため、摂り過ぎには注意しましょう。また果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食や昼食に摂るようにしましょう。お菓子の代わりにおやつとして食べれば、エネルギーを抑えることができます。

主食・主菜・副菜をそろえるとともに、適量の果物を意識して食べることで栄養バランスはさらによくなります。食事をおろそかにしがちな人や外食が多い人は、調理が不要で手軽に食べられる果物を食生活に摂り入れてみましょう。

※ドライフルーツやシロップ漬け、ジャム、果汁100%ジュースは糖分が多く、嗜好品として捉えます。

『毎日くだもの200グラム（うるおいのある食生活推進協議会）』参考

- ① すしあげの一边を切り落として袋を開き、裏返す。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにして油小さじ2分の1で炒め、取り出しておく。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、粗熱がとれたら合いびき肉を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ スライスチーズを4等分に切り、4等分した③で包み、①に詰めてようじで留める。

作り方

献立参考…日本食生活協会『生涯骨太クッキング』

- ⑤ フライパンに油小さじ2分の1をひき、中火でふたをして15分くらい裏表を焼く。
- ※焦げ付きやすいので、火加減を調整する。
- ⑥ つまようじを抜き、半分に切って皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを付け合わせる。

すしあげ	4枚	
合いびき肉	140g	
玉ねぎ	50g	
油	小さじ1	
A	パン粉	大さじ1
	牛乳	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/6(1g)
	こしょう	少々
スライスチーズ	2枚	
ブロッコリースプラウト	18g	

材料(4人分)

油揚げに肉だねを詰めてじっくり焼くことで、表面はサクサク、肉だねの中に包んだチーズが溶けて、いいアクセントになっています。オーブントースターで焼く場合は、油揚げの表面に油を薄くぬり、時々返しながら15分程度カリッと焼いてください。



いただきます

いなりメンチ

田布施町食生活改善推進協議会

1人分の栄養価
 エネルギー…166kcal
 たんぱく質…11.8g
 脂質…11.8g
 カルシウム…113mg
 塩分…0.5g