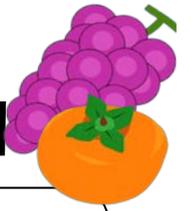


～むくげ健康だより～



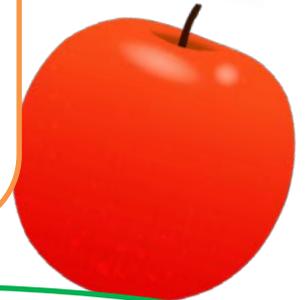
# 心配な日本人の「果物離れ」



日本人の果物の摂取量が年々減少しています。特に若い世代での摂取量の少なさが目立ちます。果物を食べると肥満になるとか、ダイエットのために摂らない…。糖尿病になるという誤った考え方によるのかも知れません。

## 果物でダイエット？

実は果物は決してカロリーの高い食材はありません。カロリー制限の厳しい糖尿病の方でも1日80キロカロリー（約100～250g位）の果物を摂取することが望ましいとされています。間食のお菓子（ケーキは約350キロカロリー）を果物に替えることでダイエットになったり、便秘解消、美容維持などにも優れた効果をもたらします。ただし！なかにはカロリーが高い果物もあるため、食べ過ぎにはご用心……。



## 手ごろでおいしい健康食材！

果物はおいしいだけではなく、様々な健康効果をもたらします。ビタミン、ミネラル、フラボノイドなど健康に役立つ多くの優れた成分がたくさん含まれており、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、脳・心血管病、認知症、癌などの生活習慣病の予防・改善に活用でき、疲労回復にも効果を発揮します。

1年を通して様々な果物が出荷されますが、特に秋は旬の果物が多く、ブドウ、リンゴ、ミカン、柿、アボカド（じつは果物なんです）など心身の健康維持に役立つ果物がスーパーなどの店頭にも並びます。果物を手に取りやすいこの季節、美容・健康のため毎日の食習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか？

発行：介護老人保健施設 むくげのいえ 住所：西新井本町1-25-36  
お問い合わせ：03-5838-0788 ホームページ：mukugenoie.com