



果物を食べよう

テーマ食材：梨



果物の摂取目安は 1 日 200 g

健康日本 21（第三次）では、1 日あたり 200 g の果物摂取を目標としています。果物には、ビタミン C やカリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。果物を適量摂取することで生活習慣病を予防したり、健康の保持・増進など、さまざまな効果が期待できます。

ビタミン C … 抗酸化作用があり、免疫機能の強化に役立つ

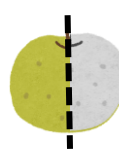
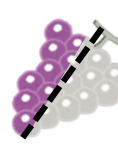
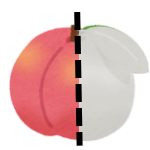
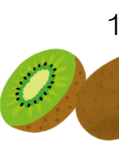
カリウム … 体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防に効果的

食物繊維 … 整腸作用による便秘予防、血糖値の急激な上昇を抑える



果物 100 g（食べられる部分）の目安

※果物の品種や大きさによって異なります。

バナナ 1 本 	りんご 1/2 個 	梨 1/2 個 	柿 1/2 個 	ぶどう 1/2 房 	桃 1/2 個 
デコポン 1/2 個 	みかん 1 個 	キウイフルーツ 1 個 	パイナップル 1/6 個 	いちご 5 粒 	びわ 3 個 

果物を食べるポイントと注意点

♥旬のものを！

旬の果物はおいしく、値段も手頃です。年間を通して手に入りやすい果物を組み合わせましょう。夏～秋は白井市の特産である梨がおすすめです！

♥色々な種類を！

複数の果物を組み合わせることで、より様々な栄養素をとることができます。

♥無理なく！

一度に食べようとせず、食事や間食の中で分けて食べると、無理なく食べることができます。

♥カットフルーツや冷凍フルーツを活用！

皮むきなどの手間が省け、忙しい朝などに便利。

★ドライフルーツやシロップ漬けの果物（缶詰など）

果物を食べる習慣のない方や、生の果物を食べるのが手間に感じる時などに便利です。ただし糖分が多いので、とりすぎには注意が必要です。

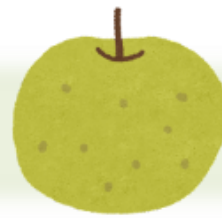


テーマ食材：梨

白井市で生産されている梨の主な品種

こうすい ほうすい にいたか しんこう
・幸水・豊水・あきづき・かおり・新高・新興

(8月上旬～10月下旬頃に収穫されます)



※しろいの梨について
詳しくは市ホームページをご確認ください。



梨に含まれる栄養とうれしい効果

高血圧対策・むくみ改善

カリウムには、余分なナトリウム(塩分)を身体から排出し、高血圧の予防やむくみを改善する効果があります。

梨は豊富な水分と適度なカリウムを含むため、暑い時期におすすめの果物です。

疲労回復効果

アスパラギン酸には、夏バテなどの疲労回復効果があります。



便秘解消・腸内環境の改善

食物繊維やシャリシャリ食感の石細胞は、腸の働きを活発にして排便を促す効果があります。

消化を助ける

たんぱく質分解酵素のプロテアーゼは、梨をすりおろして料理することで肉を柔らかくしたり、食後に食べることで消化を助ける効能があります。

梨は低カロリーな果物です！
43kcal/100g

梨のスムージー 甘酒と豆乳2種



1人当たりの栄養価

エネルギー 甘酒テイスト 68 kcal 豆乳テイスト 60Kcal (はちみつ入り 76kcal)、果物摂取量 63g

【食生活改善推進員からのひとこと】

白井の特産、梨を使ったレシピです。梨を切って冷凍しておけば、飲みたい時に手軽に作れます。甘酒で味わい深いスムージーにしてもよし、豆乳でさっぱりとした口当たりのスムージーにしてもよし、どちらもおいしい一品です。梨はどの品種でもOKですが、新高などの大きい品種はレシピの分量を1/2個に変えて作ってみてください。

材料(4人分) 調理時間 15分

甘酒テイスト：梨1個(中サイズ)、甘酒 100ml、
ヨーグルト(無糖) 100ml

豆乳テイスト：梨1個(中サイズ)、豆乳(無調整) 100ml、
ヨーグルト(無糖) 100ml、お好みではちみつ大さじ1

作り方

- ① 梨は皮と芯を取り除き、1/8個分は飾り用にするため、4枚の薄切りにする。
- ② 残り 7/8 個分は5mm厚さのいちょう切りにし、保存袋に入れ空気を抜いて冷蔵庫で凍らせる。
- ③ 甘酒：凍った②と甘酒、ヨーグルトをミキサーに入れ、なめらかにする。グラスに4等分に注ぎ入れる。
豆乳：凍った②と豆乳、ヨーグルトをミキサーに入れ、なめらかにする。グラスに4等分に注ぎ入れ、お好みではちみつをかける。
- ④ ①の飾り用の梨をグラスに添える。

広報しろい 2022年9月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索

白井市健康課(047-497-3494)

