

食育 メール

今が食べ頃！

おいしい果物を食べよう

梅雨が明け、いよいよ夏本番！三条産の桃、ぶどうなどが旬を迎えます。

旬の果物はみずみずしく、甘さもギュッと詰まった極上スイーツです。今回は果物を食べる時のポイントをご紹介します。

三条産の果物が “旬”を迎えます

① おいしくなるのは？

② 注目の栄養成分

桃

① 7月～

② 果糖、食物繊維、カリウム

果糖はすばやくエネルギーになるので夏の
疲れた体に、ぜひ食べたいですね！

すいか

① 8月～

② シトルリン、β カロテン、リコピン、カリウム

血流を良くしてくれるシトルリンや、すいかの赤
い色には抗発ガン作用のある β カロテン、老化予
防が期待されるリコピンが含まれています。

ぶどう

① 8月～

② ポリフェノール

ガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれ
ているポリフェノールが豊富です。アントシアニン
は目の疲れにも効果があります。

梨

① 8月～

② アスパラギン酸、カリウム

アミノ酸の一つアスパラギン酸には疲労回復効
果があります。プロテアーゼという酵素が含まれて
いて消化を助けてくれます。

果物の栄養素でとくに注目してほしい
のがカリウムです！

カリウムは体の中の余分な塩分を体の
外へ出してくれます。

塩分は血圧を高くする原因の一つです。

「にいがた減塩ルネサンス運動」でも



と、目標になっています。

塩分の摂取を控えることとあわせて野
菜・果物も食べましょう。

果物にはビタミンやミネ
ラルがたくさん含まれて
いるんだね！

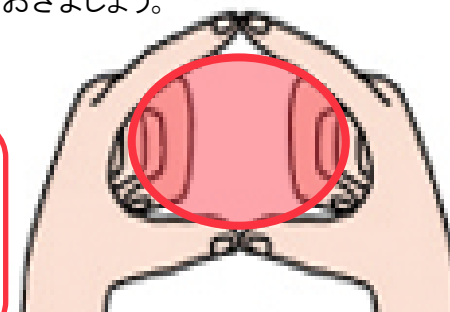
いっぱい食べる
と元気になるぞう！！



果物に含まれる果糖は摂りすぎるとエ
ネルギーの摂りすぎにつながります。
適量はこれくらい！

1日の目安量は **200g** です。

人差し指と親指の輪の中に入る大きさと
覚えておきましょう。



果物 200g はこれくらい



りんごなら
1個



かきなら
2個



ももなら
2個



みかんなら
2個



ぶどうなら
1房

フリージングフルーツを作ろう！

たくさんいただいたり、目安量を守って食べていたら食べきれなかったり、なんてことも...

そんな時はフリージングがおすすめです☆

～冷凍するときのポイント～

① 凍ったままでも食べられるようにして冷凍



皮をむいて、食べやすい大きさにカットしてから冷凍します。



ぶどうの皮は食べるときに取りやすいので、房から外すだけでOK！

② 外気に触れないようにする



水分が多いものや、バナナなど変色しやすいものはひとつずつラップで包んでから冷凍します。



ファスナー付きの保存袋を使ってもいいですね！



ヨーグルトにトッピング♪



牛乳と一緒にミキサーにかけてシェイクとして♪



凍ったままか、室温で半解凍して食べても、夏にぴったりのひんやりデザートに♪

Topics

朝の果物は「金」

イギリスのことわざに「朝の果物は金、昼～3時は銀、3～6時は鉄、6時以降は鉛」というものがあります。果物の糖分はすばやく体に吸収されるので、朝に食べると体を目覚めさせてくれます。

それ以降は時間が遅くなればなるほど吸収された糖分は使いきれずに体内にたまってしまいます。

また、果物は食物繊維を多く含みますから、お通じにも効果があります。そういったことから朝食食べるのがやっぱり「金」といえそうです。



旬の食材紹介

7月は“ナス”

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。三条では、露地栽培の他に、主に大島地区でハウス栽培され、県内では一番早い時期に出荷が始まります。ハウスで栽培された三条のナスは、アクが少ないことが特徴です。その理由は、実がなり始めてから収穫までの時間が短く、アクが溜まらないうちに出荷できるためです。今が旬のナスの味や食感を楽しんでください。



一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

今月は果物特集でした。私も果物は大好きです！そのまま食べたり、紹介したフリージングを試したり、色々な楽しみ方をしていますが、最近のお気に入りフルーティーです。好みの果物をカットし、ティーポットへ。そこへ熱い紅茶を注ぎ、しばらく蒸らします。砂糖を加えず、自然の甘みと果物の爽やかな香りが楽しめます。フリージングフルーツ&氷でアイスティーにしても楽しめます♪



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減そう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g未満	女性	7g未満	血圧の高い方や治療中の方	6g未満
----	------	----	------	--------------	------

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp