

## 美と健康に “くだもの習慣”



みずみずしいくだものは、野菜と同じくバランスの良い食生活に欠かせません。

厚生労働省と農林水産省により、健康増進と生活習慣病予防のために作成された「食事バランスガイド（左図）」は、1日に「何をどれだけ」食べたらよいかを示しています。この中で、果物はおおよそ200g（みかんなら2個程度）食べるのが適量とされています。

●くだもの200gの目安

### ●くだもの栄養

- 食物繊維** …腸内環境を改善し、免疫力を高める
- カリウム** …カリウムはナトリウムの排出を促すので、高血圧予防につながる
- ビタミンC** …抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防、アンチエイジングにつながる

### ●くだもの健康効果

果物を摂取することにより、肥満の予防をはじめ、糖尿病やがんなどの生活習慣病の予防、美肌、便秘予防に効果があります。



うるおいのある食生活推進協議会 HP より

そうはいうものの、「果物を食べると太る」「血糖値が上がりやすい」と思っている人が多いかもしれません。本当にそうなのでしょうか？

その答えを、「毎日くだもの 200 グラム運動」の普及活動を中心に、バランスのとれた食生活を推進している「うるおいのある食生活推進協議会」HP から抜粋します。

### ●くだものは太りやすい？

くだものは甘いので、「甘い＝糖分やエネルギーが高い」といったイメージがあるため、いまだに、くだものを食べると太ると思っている人がいますが、これは大きな誤解です。

くだもの甘さを強く感じるのは、果糖によるもの。果糖は砂糖の 1.15 倍～1.73 倍の甘さを感じますが、エネルギー量は 1g 当たり 4kcal と変わりません。また、くだものは脂質をほとんど含まないため、100g 当たりのエネルギー量は 50kcal 程度です。これは、同じ重さのショートケーキの 15%程度に相当します。とはいえ、食べすぎれば太ります。1 日 200 g が適量です。



### ●くだものは血糖値を上げやすい？

くだものに多く含まれる果糖は、血糖値を急激に上げるという根強い誤解があります。しかし、ブドウ糖を 100 とした血糖値の上がりやすさを示す指標であるグリセミックインデックス (GI) をみると、果糖は 19、くだものは 40 程度と、血糖値の上昇度は低いことが分かっています。

また、くだものに含まれている食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。これは、豊富に含まれる水溶性食物繊維が胃や小腸内で粘度の高い状態になり、糖質の消化や吸収の速度が緩和されるため、血糖値の上昇が緩やかになると考えられてい

食品名	GI 値	食品名	GI 値
コーンフレーク	81	バナナ	51
米飯 (精白米)	77	かき	50
ドーナツ	76	ぶどう	50
精白パン	74	もも	42
フレンチフライ	70	メロン	42
米飯 (胚芽米)	66	いちご	40
さつまいも	51	オレンジ	39
そば、うどん	47	りんご	37
スパゲッティ	46	(ブドウ糖)	100

(出典) Kentaro Murakami ら、Am.J.Clin.Nutr.,83(5):1161-1169(2006)から抜粋改変

ます。このように、くだものは血糖値をあげにくい食品です。日本糖尿病学会でも 1 日 1 単位 (80 kcal 分、みかんなら 2 個程度) のくだもの摂取を勧めています。

### ●くだものは中性脂肪を増やす？

くだものを食べると中性脂肪が増えると一部でいわれていますが、これはまったくの誤解です。動物実験で果糖が中性脂肪を増やすという結果が出されているものがありますが、これは総摂取エネルギーの 20% を果糖で摂取した実験の場合の話です。人間に置き換えると、みかんを 50 個以上食べることになり、この実験データのようになることはありません。

くだものは、料理せずに、手軽に生のまま食べることができます。なのに、不足しやすい食物繊維やビタミン、ミネラルを摂ることができて美と健康に良い。かつ、みずみずしく気分も爽やかになり、甘くておいしい！ 一石三鳥のくだもの習慣つけたいですね♪ 大畑

## フルーツを料理に使ってみる

フルーツは生で食べるのが一番おいしい！とは思いますが、加熱したり、他の食材と合わせることで意外な美味しさに出会うこともあります。おすすめレシピを紹介します。

### ★マスカットの白和え

材 料	分量 (2人分)	
マスカット	10粒	
レモン汁	1/8個分	
A {	木綿豆腐	1/3丁
	白ごま	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6

- 作り方
- ① マスカット…さっとゆでて皮をむき、2つに切り種を出す。レモン汁をかける  
豆腐 …水切りする
  - ② ごまを煎ってすり、砂糖、塩、豆腐の順にすり混ぜ、味を見て塩で調える
  - ③ マスカットを加えて和える

### ★りんごの赤ワイン煮

材 料	作りやすい分量
りんご	1個
赤ワイン	100cc

- 作り方
- ①りんご …皮をむいて、くし形に切る
  - ②鍋にりんごと赤ワインを入れ、蓋をして15分ほど煮る（ワインがほとんどなくなる位）  
\*ワインは赤玉スイートワインがおすすめ

### ★りんごと白菜のサラダ

材 料	分量 (2人分)
白菜	200g
レーズン	約大さじ2
りんご	大1/4個
フルクトレッシング	適量

- 作り方
- ①白菜 …4cm幅に切り、繊維に沿って縦に細切り  
レーズン…白ワイン（分量外）で戻す  
りんご …皮をつけたままいちょう切り
  - ②ボウルに①を合わせドレッシングで和える

### ★柿と黒豆のラム酒風味

材 料	作りやすい分量
柿	1個
黒豆甘煮	大さじ4
ラム酒	小さじ1

- 作り方
- ①柿 …1.5cm角位の角切り
  - ②柿と黒豆をラム酒で和える

### ★柿とかぶのシンプルサラダ

材 料	分量 (2人分)
サラダかぶ	1個 (約100g)
塩	小さじ1/10
柿	1個
オリーブオイル (エキストラバージン)	適量

- 作り方
- ①かぶ …くし形に切り、塩をふってしばらく置く  
柿 …くし形に切る
  - ②かぶの水けを切り、柿と盛合せ、オリーブオイルをかける

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 正社員募集！

### ★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
- ・時間 ①9：30～18：45  
②7：00～16：15
- ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント  
ブーケ

TEL076-421-6778

## 厨房からブーケレシピ その250♪

<材料> 2人分

にんじん	1/2本（約100g）
しめじ	1/2パック（約50g）
オリーブ油	適量
A {	酢 大さじ1/2
	塩 少々
	こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじんをいちょう切りに、しめじはほぐす
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を炒める
- ③ 炒めた②にAを加え、さらに炒める

\*あっさりとしていて食べやすいです 松本

## ★人参さっぱり炒め★

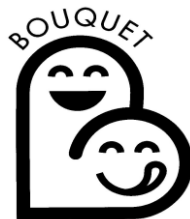
### Q) 脂肪はやはり体に悪い？

A) 脂肪は体にとって大事なものです。なぜなら、エネルギー源になり、ビタミンを吸収するのに脂肪が必要となるからです。ただし、摂りすぎると肥満などの生活習慣病のリスクがあります。脂肪には植物性脂肪と動物性脂肪がありますが動物性脂肪を摂りすぎると、コレステロール値が上昇します。ですから、脂肪は質と量を考えて取りましょう。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日