あした健康塾　健康レター

2023年 1月号

果物を食べていきいき元気！

～冬はおいしい果物がたくさん！～

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

果物は、各種のビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維が豊富な食材です。最近では、果物は心臓病や脳卒中の発症リスクの低下やフレイル予防の可能性も報告されています。

果物の主な栄養素

ビタミン C

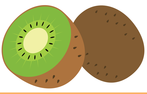
皮膚や粘膜の健康を助ける！

カリウム

高血圧に関与するナトリウムの排泄を促す！

食物繊維

便秘を改善し、
コレステロールや糖質の吸収を遅らせる！



健康のために摂取するのが
望ましい1日あたりの果物の目標量 200g

しかし、日本人はどの年代においても
果物の摂取量が不足しており、
75 歳以上の摂取量は平均 150g程度です。

果物を食べて、いきいき元気に過ごしましょう！

※果物の過剰な摂取は糖質も摂り過ぎてしまいます。
適正量を食べることがおすすめです！

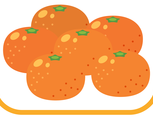
健康クイズ

Q. 1日に摂りたい果物の目標量 200gとは
みかん（中サイズ）何個分？

①2個

②4個

③6個



答えはページの最後に

おいしい果物レシピをご紹介！

りんごとショウガが食欲をそそる

アップルジンジャーポーク

すりおろしたりんごを使用することで、肉が軟らかく仕上がります。
りんごの皮は、果肉部分に比べて食物繊維が豊富なため、
皮つき調理がおすすめ！

材料　2人分

	豚ロース	200g（2 切れ）	油	適量
材料A	リンゴ	100g	生パセリ	2g
	ハチミツ	7g（小さじ1）		
	醤油	18g（大さじ1）		
	酒	15g（大さじ1）		
	おろしショウガ	15g		

作り方

1 豚ロースは脂身と赤身の間に包丁で切れ目を入れ、筋切りをする

2 リンゴはすりおろし、【材料 A】を混ぜ合わせ、1 の豚ロースを 15 分漬け込む

3 フライパンを中火にかけて油をひき、2 の豚ロースのタレを残して両面焼き色がつくまで焼く

4 蓋をして弱火で5分蒸し焼きにしたら、3 の漬けダレを加えてタレを絡めるようにして焼く

5 食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、タレをかけてパセリを散らす

さらに食べやすくするポイント

そのまま焼いても美味しく召し上がれますが、
片栗粉をまぶして焼くと、とろっと軟らかく
仕上がり、ソースとも良く絡みます。
豚ロースが噛み切りにくい方は
薄切り肉にかえるのもおすすめです。

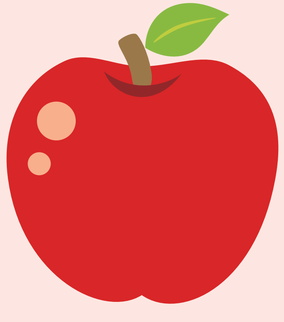
参考：健康長寿ネット「果物の摂取量の目安」
公益財団法人中央果実協会「果物と健康」
令和元年国民健康・栄養調査

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2301

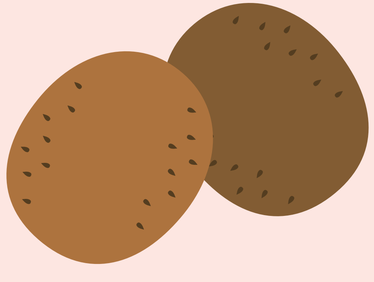
正解は①

みかん中サイズの1個は 100g 程度となります。

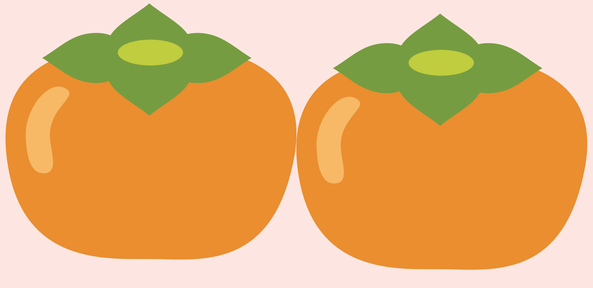
冬においしい果物の1日の目安量（200g）



りんご1個



キウイ2個



柿2個

いちご 2/3 パック（12 個）