

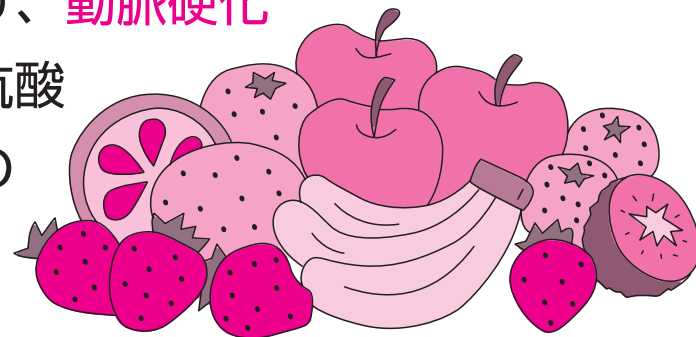
果物でメタボ予防

日本人の1日の果物の摂取目標量は200gとされています。しかし、日本人の60%以上で果物が不足しており、特に20～40歳代で摂取量が少ないといわれています。

200gの目安は、りんご1/2個、バナナ1本半、みかん2個、キウイ2個などです。一度で食べるのが難しければ、朝食、おやつ、食後などで分けて食べましょう。

果物には食物繊維が豊富に含まれ、便秘改善や血糖値の急な上昇を抑え、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。また、低エネルギーでダイエットにも最適です。

果物に含まれる果糖は他の糖類よりも甘みが強く、豊富な水分や食物繊維により食べすぎも防ぐことができます。ナトリウムを排出するはたらきのあるカリウムも多く含むため、高血圧にも効果があります。さらに、果物にはビタミンA(βカロテン)やビタミンC、ポリフェノールも多く含まれています。これらには抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する効果があると考えられています。果物に含まれる抗酸化物質は、動脈硬化・がん・老化などの原因である活性酸素のはたらきを抑えたり、取り除いたりするはたらきがあります。



【裏面の回答】卵なら約10個分のタンパク質です。