

果物は糖分が太る原因と思われがちですが、お菓子里に比べると低カロリーです。

暑くなる夏場には水分補給が必要となりますので、水分たっぷりの果物を取り入れましょう。

果物は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康のためにも、1日200gを取ることが目標とされています。しかしながら、国民健康栄養調査の結果によれば、果物の摂取量は減少しており、目標量に達していない状況です。

果物は水分だけではなく、汗と一緒に排出されるカリウムもたくさん補給できます。

ほかにもビタミンCや食物繊維も多く美容や健康にも欠かせないものです。特に夏の果物と言えばスイカですが、スイカは約92%が水分で熱中症対策には最適です。

果物には、からだを冷やす効果がありますので、水分補給には、清涼飲料水やアイスクリームだけでなくフレッシュな果物も取りましょう。

