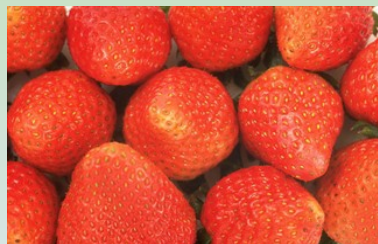


第86回 愛知学院大学モーニングセミナー

「旬の果物をたべよう！！」
旬のくだものは健康に良い！…ご存知ですか？

株式会社カタオカインターナショナルフルーツ

片岡 隆春



平成25年5月14日



橋本神社

和歌山県海南市下津町橋本125番地



朝食の効用と果物

●朝食を食べると、集中力アップ

朝食を抜いてしまい、仕事や勉強の集中力が低下してしまった経験はありませんか。これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまったためです。



おじゃがいも

● 朝食を抜くことが、太る原因

朝食を食べないと、身体が、心身の活動を抑制してエネルギーの代謝量を低下させ、また、栄養の不足を感じとり、体内に脂肪を蓄えておこうとします。

昼食や夕食の摂取量が増えやすくなり、過食により、昼食や夕食後の血糖値が急上昇して脂肪の蓄積が進みます。



●朝食を摂りたくなる「スマート朝食」

朝食を摂らない理由は、「時間がない」、「食欲がない」などが多いと言われていています。このため、「時間をかけず」、「食べやすく」、「食欲を増進」し、かつ、「栄養を満たす」スマートな朝食が求められます。



●スマート朝食に果物が効果的

果物には、水分やさわやかな食感を与える有機酸が多く、朝でも食べやすい上、唾液の分泌を促進させて、食欲の増進にも役立ちます。また、果物のもつ香り、色彩等が、あわただしい朝に精神的なゆとりを与えてくれます。



●朝食で、朝からおなかスッキリ

胃の中に食べ物が入ってくると、腸のぜん動運動を促進し便意を生じます。朝食を欠食すると、生活リズムが乱れ、便秘の原因になると言われています。



「毎日くだもの200グラム運動」とは

■果物200g（可食部）を摂取するための目安数量

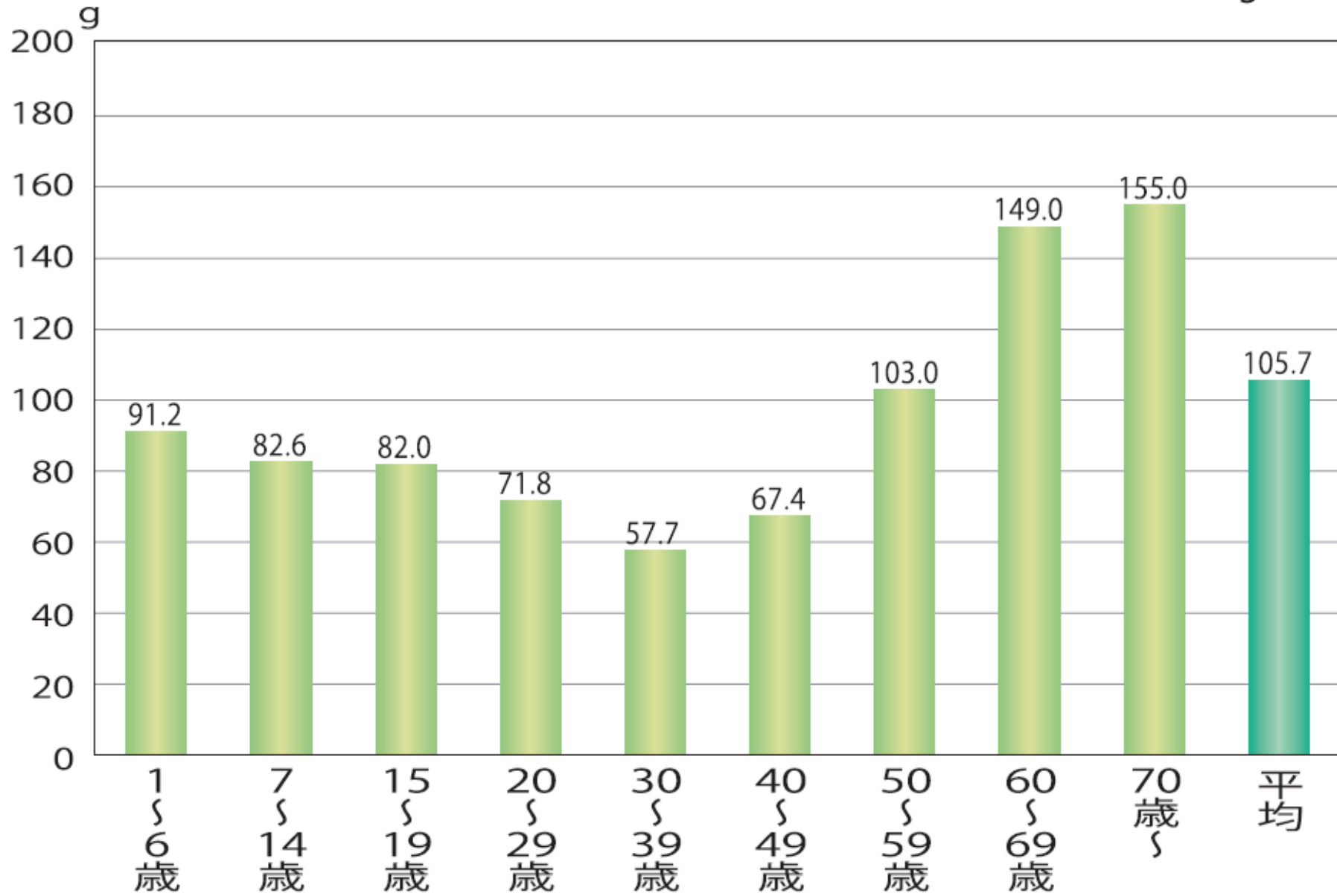
果物名	目安数量	果物名	目安数量
うんしゅうみかん	2個	デコポン（不知火）	1個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
日本なし	1個	バレンシアオレンジ	2個
かき	2個	くり	12個
ぶどう	1房	さくらんぼ	40粒
もも	2個	すもも	3個
キウイフルーツ	2個	西洋なし	1個
なつみかん	1個	パインアップル	0.3個
はっさく	1個	びわ	6個
いよかん	1個	バナナ	2本

「毎日くだもの200グラム運動指針（7訂版）」から作成

（注1） かき、ももは2個であるが、大きめのものは1個である。

（注2） ぶどうは1房であるが、デラウエア等の小粒系は2房、巨峰等の大粒系は2分の1房である。

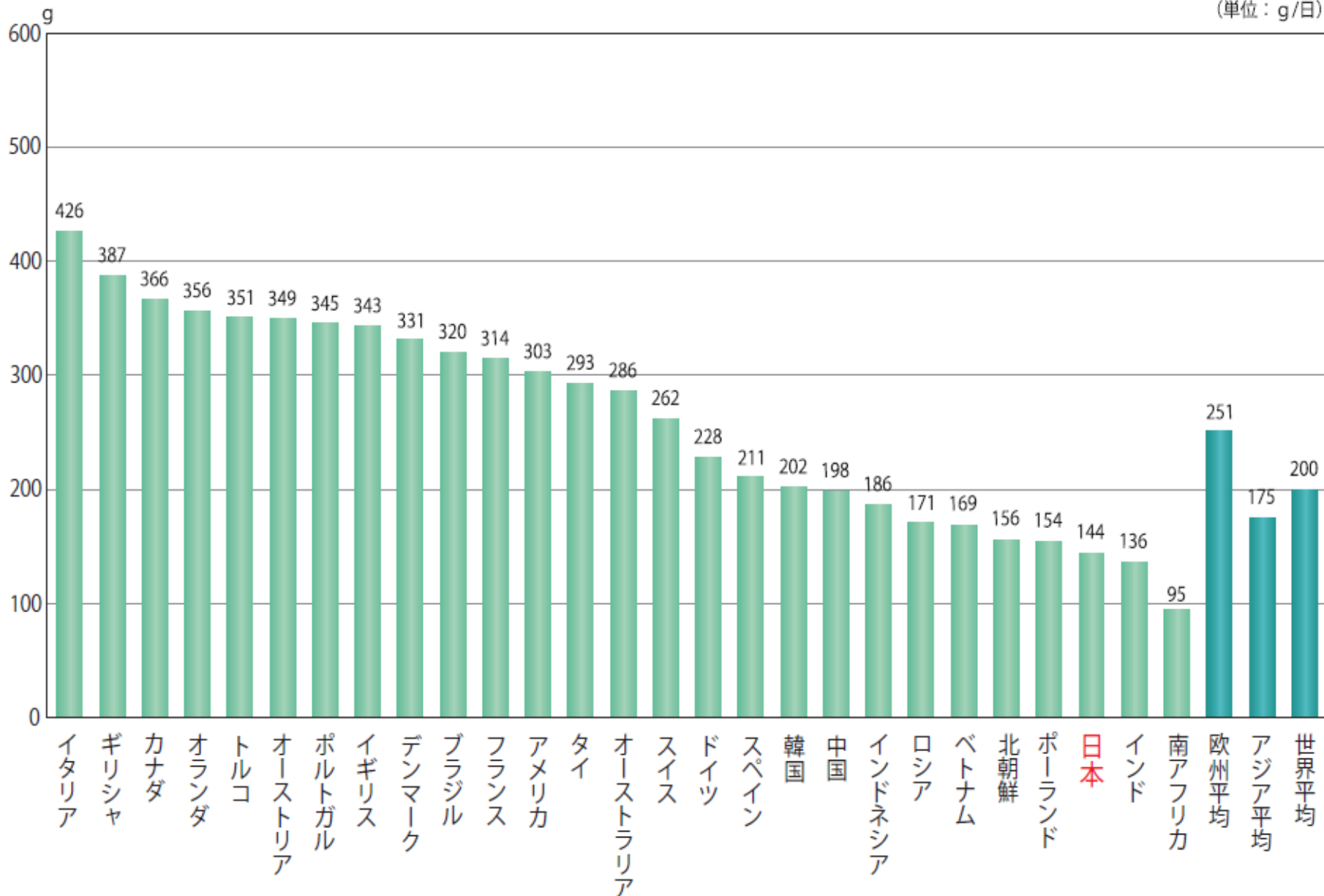
■ 年齢階級別の果実類の1人1日当たり摂取量 (g/日)



出典：平成23年国民健康・栄養調査（いちご、すいか、メロンを含む）

■ 1人1日当たり果物消費量の国際比較（2009年）

（単位：g/日）



（注）ワインを除く果物、スイカ、メロン、いちごを含む