



八代市は世界最大の柑橘類である晩白柚をはじめ、不知火、温州みかん、いちごやメロンがたくさん生産されています。梨、ぶどう、柿なども多く栽培されており、年中新鮮で甘～い果物を口にすることができます。

メタボの方の中には「のどが渴いたらみかんを食べる。だって庭になってるし。」とか「食べだしたら止まらなくて巨峰 1 房食べてしまう。」「デコポン(不知火)の時期には 1 日 2 個は食べる。」など、果物好きで適量以上に食べている方がたくさんいらっしゃいます。実は、果物の 1 日の適量は 1 日 80kcal 程度です。

果物は野菜と同様、私たちの体にとって必要な水分、ビタミン、カリウム、食物繊維の重要な供給源になります。しかし、果物には野菜と違って糖質が多く含まれるため注意が必要です。果物に含まれる糖質のブドウ糖や果糖は、とりすぎると肝臓で中性脂肪に合成されます。

また、「夕食後に果物を食べる」とよく聞きますが、活動量の減る夕方以降に果物を取りすぎると脂肪肝や肥満につながるおそれがあります。

生産者が一生懸命育てたおいし～い果物です。肥満予防のためには「適量をお昼間に」食べるようにしたいものですね。

☆1 日の果物の摂取量の目安(80kcal)

晩白柚(皮なし)	1/5 個(200g)	不知火 小	1 個(200g)
温州みかん	中 2 個(270g)	イチゴ	1パック(260g)
メロン(種・皮含み)	大 1/4 個(400g)	梨	大 1/2 個(240g)
巨峰・マスカット	10 粒(180g)	柿	1 個(170g)
りんご	中 1/2 個(180g)	干し柿	1 個(30g)

とまみちゃんの仕事仲間の
保健師の「ばん ぺいゆ」ちゃん

果物は
明るいうちに
ほどほどに～

