

「毎日くだもの200グラム運動」 を知っていますか？

「毎日くだもの200グラム運動」とは、果物を毎日200g（よりたくさん）食べて健康な体づくりをしましょうという運動です。

バランスのとれた食事をするためには、果物を毎日2つ食べることが良いとされています。それは果物が美味しいだけではなくビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養が豊富に含まれているため、毎日続けて食べることで食事の栄養バランスを整えてくれるからです。

「果物2つ」はおおよそ 200gなのですが、みかんなら2個、りんごなら1個程度です（下の絵を参照してください）。お子さんには食事量に応じて量を調整して食べさせてあげてください。



目次

はじめに	2
毎日くだもの 200 グラム運動について	3
くだものは栄養のたからばこ	4
栄養だけじゃない！くだものってすごい！ 管理栄養士 健康咀嚼指導士 山口真弓さんのお話	6
くだもの Q&A	8
司書ママおすすめ 親子で楽しめる絵本	10
あきのくだものをつくってみよう！ かみでつくるくだものせいさくあそび	12
くだものはお弁当のお楽しみ	14

皆さんの声
お待ちしております！



「くだものBOOK」の感想
果物に関するご意見など

くだものは栄養の



果物は低エネルギーでありながら、ビタミンやミネラル、食物繊維などの大切な摂取源であり、健康維持や病気の予防にも有効な成分を豊富に含んでいます。

ビタミンC

幼児に
オススメ

丈夫な血管や皮膚、粘膜を作る立役者です。鉄分と一緒にとることで、鉄分の吸収を助けてくれます。加熱に弱いので、生のまま食べをおすすめします。

特に多くふくむ果物



かき キウイ いちご かんきつ類 くり バイナップル

ビタミンA

幼児に
オススメ

成長に関与し、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。視力を正常に保つ機能があります。抗酸化作用により免疫力も高めてくれます。

特に多くふくむ果物



くり かんきつ類 バナナ キウイフルーツ

ビタミンB群

エネルギーの供給に関与しているので、失われると疲れやすくなります。成長や妊娠に必要とされる葉酸はキウイフルーツやバナナに多く含まれます。

特に多くふくむ果物



かんきつ類 バナナ キウイフルーツ くり バイナップル

カリウム

高血圧や脳卒中と深いかわりのある食塩の排泄を助けてくれます。調理により溶け出して失われやすいため、果物での摂取は効果的です。

特に多くふくむ果物



さくらんぼ かんきつ類 果物全般