

食物繊維

便秘を予防し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせます。発がん性物質を体外に排出し、ビフィズス菌などを増やしてくれます。

特に多くふくむ果物



ポリフェノール類

果物の色素や苦味、渋みの成分で、フラボノイドやカテキンが代表的です。生活習慣病などを予防する効果があります。

特に多くふくむ果物



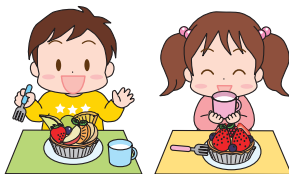
栄養 NEWS!

おやつ（間食）にも果物を

小さなお子さんにとってのおやつは、三度の食事では補いきれないエネルギーや栄養素の補給の場です。

日本小児歯科学会の間食に関するアドバイスは、「味に片寄りがいいことが望ましく、季節の行事や旬を感じられるもの（果物、乳製品、イモ類など）と市販のお菓子を組み合わせ、バリエーションを加えるのが良い」とされています。

果物をプラスすることで栄養のバランスアップができそうですね。



小学生にも生活習慣病？

小児生活習慣病健診結果(2015年度)によると肥満や血清脂質異常などで「バランスのとれた食生活と適度な運動が必要」と指導された小学生4、5年生の割合は受診をした子どもの24%、おおむね4人に1人にのぼります。

この結果を受けて、健診結果のまとめには「乳幼児期からの生活習慣を見直さなければいけない」とのアドバイスもあります。お子さんの健康をささえる食事バランスは幼い頃からの積み重ねですので、毎日の食事に気を配りたいですね。



栄養だけじゃない！ くだものってすごい！

果物というとビタミンや食物繊維を代表とする栄養成分をイメージしがちですが、実はそれだけじゃないんです。管理栄養士で健康咀嚼指導士の山口真弓さんに食育や味覚形成などの観点からお話を伺いました。



お話を伺った方
管理栄養士 健康咀嚼指導士
山口真弓さん



埼玉県所沢市を中心として乳幼児とそのママ対象の離乳食・幼児食教室、発酵ごはん教室“スマイル☆キッチン”を開講。市の健康診断での栄養相談やコラム執筆、レシピ提供、児童館や保育園主宰の料理教室の講師など、幅広く活動中。ご自身も2人の女の子の子育てママです。

噛んで食べるお口を育てる



果物は歯ごたえがあり、「噛んで食べるお口を育てる」ためにおすすめです。りんごや梨などはしっかり噛まないと飲み込めず、特にりんごは皮ごと食べられるので、より噛み応えがありますよね。

噛んで食べるお口を育てるためには小さくカットしないこと。自分の前歯で一口サイズにかみ切り、奥歯で噛むことが大事です。りんごであれば 1/8 カットをそのまま食べてもらいましょう。

実は、前歯で噛むことで歯の根っこを覆うとても薄い膜（歯根膜）が刺激され、噛む力の強弱をコントロールしています。前歯でかじり取らずに、いきなり舌に食べ物が置かれると前歯がセンサーの働きをせず、噛むことが十分に出来ずに飲み込んでしまい、噛む力が育ちません。また、歯根膜には硬さだけではなく、噛んだ時の「歯ごたえ」という感覚を感じることが出来ます。りんごや梨を食べてシャクシャク・シャリシャリという食感を楽しめるのもこの歯根膜のおかげなのです。果物は前歯と奥歯を使って噛むのもってこいな食材です。果物を日々の食事に取り入れて噛んで食べるお口を育ててみてくださいね。

季節を楽しみ、味覚を育てる



今は一年中さまざまな果物を食べることが出来ますが、旬のものはその果物に適した太陽と大地の恵みをたっぷり吸収して育っています。旬の果物はその時期に私たちの体が必要とする栄養素を多く含み、体の調子を整える働きがあります。

また、同じ果物でも、時期によって出回る品種が変わり、見た目や味、香りも違います。旬のものを選ぶことで、季節を感じることができ、その味でお子さんの味覚を育てていくことができます。一緒にスーパーに行って「いろんな種類のりんごがたくさんあるね!」とお子さんが話すこともあるでしょう。「もう秋なんだね!りんごを使っておやつでも作ろうか!」とお子さんと一緒におやつを作ってみると、季節を楽しみ、ココロもカラダも元気になっていきますよ。



心が豊かになる



近年、家族一緒ではなく、ひとりだけで食べる「孤食」、家族それぞれが、好きな時間にバラバラのものを食べる「個食」ということが問題になっています。家族がそろって食事をする機会が減っているということです。これらの共通の問題点は、好き嫌いを増やす原因になりやすく栄養が偏りがちになること、また、社会性や協調性を育みにくくなることがあげられます。

切って分け合いながら食べることが多い果物は、その点「小さなお子さんでも家族で同じものを分け合って食べることができる共食の場」にもふさわしいものです。季節ごとに違う果物が食卓に並べば、季節の変化を感じることができ、食事での会話も増えるでしょう。また、家族と一緒に食べることで、お子さんにも笑顔が増えるのではないのでしょうか。

食べることは単に栄養を摂るためだけにあるものではありません。お子さんにとっては大好きな人と楽しく食事することはコミュニケーションを深める大切な機会です。



くだもの Q&A



このコーナーでは、お母さまやお父さまからいただいた“果物の疑問”について取り上げていきたいと思います。

Q₁ 果物は糖分が多く、太りやすいイメージなのですが…

A 果物は甘く、「甘い＝糖分が多く高エネルギー」というイメージがあり、太りやすいと思っている方が多いようですが、これは誤解です。確かに、果物は糖質を含むため、摂取量が増えるとエネルギーも増加します。ですが、果物の糖質は基本的にはデンプンなどと同じ炭水化物であり、同量であればエネルギーに大きな差はないため、果物が特別太りやすいということはありません。

果糖は、砂糖の1.15～1.73倍甘く感じられるため、糖質もより多く含まれているように思われてしまうかもしれませんね。近年、みかんやりんごは技術革新により糖度が上がり、格段に甘く感じるようになっていますが、糖度が1度上がっても100g当たりのエネルギー増加量はわずか4kcal程度なんですよ。



果糖は砂糖より甘く感じられる

Q₂ 100%果汁ジュースや缶詰などの加工品との違いは？

A 果汁100%のジュースは、生の果物に比べて、食物繊維・栄養成分・ポリフェノール・カロテノイド等の含有量が少なく、濃縮還元ジュースになりますと、さらに成分のほか香り・味・色にも変化が起こります。

缶詰をはじめ、ジャム・ドライフルーツなどは、濃縮または乾燥や糖類の添加が行われることもあり、単位重量あたりのエネルギー量やその他の栄養成分が加工前より増加しているものが多くあります。

加工品は、生の果物に比べて栄養成分は減少しますが、保存性があり通年で利用できるという利点があります。生果の摂取が足りない場合、これを補う目的で100%果汁を適量摂取すると良いでしょう。



加工品は栄養成分が減少