

今月のテーマは「**果物のパワー**」です。「実りの秋」と言われるように、秋はりんごやぶどう、柿などの果物がおいしい時期です。果物には、野菜に負けないくらい栄養素が豊富に含まれています。今回は果物に含まれる栄養素やとり方を紹介します。これを機に、食生活に果物を取り入れてみましょう！

## すごいぞ！果物のパワー！

果物は毎日200g摂取することが推奨されています。（農林水産省「毎日くだもの200グラム！」より）果物はエネルギーだけでなく、体調を整えたり、便秘や風邪の予防をしたり、効果が期待できる成分がこんなにたくさん入っています。



**便秘予防！！**  
**食物繊維**

便のカサを増やし、**排便を促進**します。糖質やコレステロールの吸収を抑える役割もあります。

<多く含んでいる果物>



**エネルギー補給！！**  
**果糖・ブドウ糖**

スポーツの前後に果物を食べることで、**筋肉のエネルギー補給**にもなります。

<多く含んでいる果物>



**美肌に効果的！！**  
**ビタミン・ポリフェノール・カロテン**

ビタミンは**肌のハリや弾力**を保ち、ポリフェノールは**体の酸化による老化を防止**します。また、皮膚の健康維持を助けるカロテンは、**肌荒れ防止**に期待できます。

<多く含んでいる果物>



**風邪予防！！**  
**ビタミンC**

ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌などを攻撃し、**風邪や感染症を防ぐ**働きがあります。

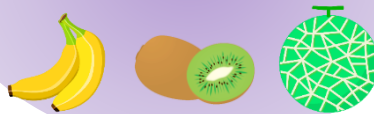
<多く含んでいる果物>



**体調を整える！！**  
**カリウム**

ナトリウムの排泄を促してバランスよく保ち、血圧を正常に保つ働きがあります。

<多く含んでいる果物>



## 果物200gはこれくらい



## 毎日200g食べるためには

目標摂取量の約38%…

**果物1人当たりの摂取量 中学生75g(農林水産省2020年)**

### 果物を無理なく取り入れるための工夫

- ① 旬の果物を食べる。  
農産物直売所やスーパーの地元産コーナーをチェック！
- ② 食べ方を工夫する。  
果物が手に入りにくいときは、冷凍フルーツやカットフルーツを利用しよう！
- ③ 一日の中で食べる時間を決める。  
食べるタイミングを決めて習慣化を目指そう！

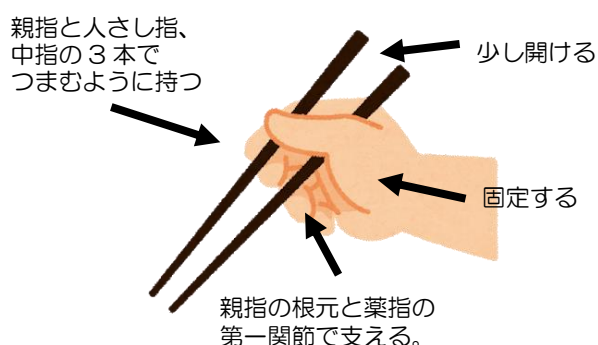




日本の伝統的な食文化である「和食」は単なる料理だけでなく、豊かで時に厳しい自然の中で家族みんなが健康で幸せに暮らしていくために、つちかってきた自然を大切にする心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。

## 和食のマナー①

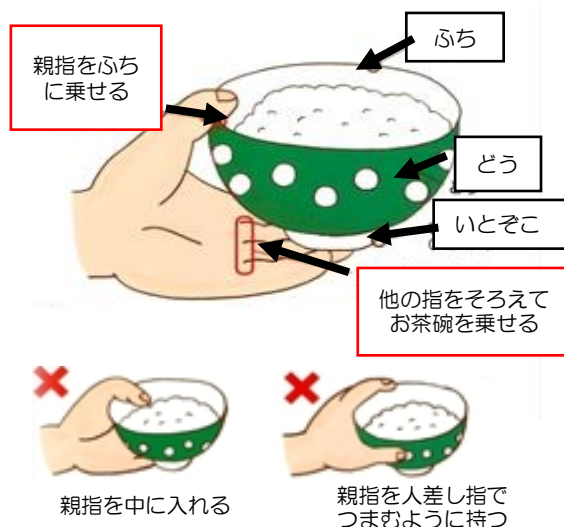
### 正しいおはしの持ち方



「いこいの間」に  
箸使いのコーナーを設置！  
挑戦してみてね！！  
早くできた人にはいいことあるかも…

## 和食のマナー②

### 正しいお茶碗の持ち方



## 和食のマナー③

### お箸のマナー違反(嫌い箸)

#### 箸渡し



箸と箸で食べ物のやり取りをすること。(火葬の後で死者の骨を拾うときと同じ動作をするので、縁起が悪い)

#### ねぶり箸



食事に箸の先をなめること

#### 刺し箸



食べ物を突き刺すこと。挟むようにしましょう。

#### 立て箸



故人の枕元に供える枕飯を想像させるので、タブー視されます。

#### たたき箸



昔から、茶碗をたたくと鬼が来ると言われます。

#### 探り箸



料理は目で味わうもの。自分の好きな物を探り出してはいけません。

#### 指し箸



食事に箸で人や物を指し示すこと。受け取る相手に嫌な思いをさせてしまいます。

#### かみ箸



箸をかむしぐさです。箸を傷つけてしまいます。

#### 渡し箸



箸を休めるとき、茶碗などの上に渡しておくこと。これをする、「もうご飯はいりません。」ということになります。

#### なみだ箸



汁がポタポタと垂れている状態は、机の上や他の食器類なども汚してしまうので注意が必要です。