

食育のススメ

～果物について～

2018年9月

スポーツの秋がやってきました！
涼しくなって運動を始めた方、運動会やスポーツ大会がある方も多
いと思います。

「食事トレーニングの一つ」。しっかり食べて、ケガせず元気に
動いていきたいですね。
今回はスポーツする人が重宝する『果物』について詳しく
ご案内します。



果物

主に、**ビタミンC**、**カリウム**の供給源。
食物繊維、ビタミン、水分が多く、酸味は消化吸収
促進に有効です。
ビタミンC・カリウムは水に溶け出すため、
調理しないで、生のまま食べるのが一番！



1日200g以上

果物は、さまざまな生活習慣病に対して予防効果が高いことがわかっ
ているので、1日200g以上食べることが推奨されています。
食べ過ぎは病気の原因ですが、日本人の摂取量は1日102.2gと基準の
約半分です。（平成28年「国民健康・栄養調査」20歳以上の平均値）

1日1～2回、毎日適量を食べるようにしましょう。

※糖尿病など、食事制限がある場合は必ず担当の管理栄養士に相談しまし
ょう

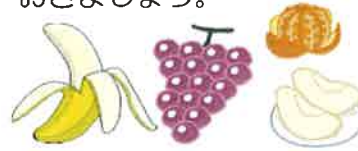
『食事バランスガイド』（厚生労働省・農林水産省決定）
では、1日に必要なエネルギー量1400～2400kcalの場合
「2つ」、2400～3000kcalの場合「2～3つ」と
されています。



1つ分＝生重量100g。ただし、果汁100%ジュースは飲んだ重量の半分とする

朝食に果物

果物は、消化・吸収が早く、1日のスタートに最適！
ビタミンCやカリウムは尿や汗として出ていくので、朝しっかり補給して
おきましょう。



「朝は果物を切る時間がない」という場合は、
皮をむくだけのバナナ、みかん、ぶどうなど
を活用したり、前夜のうちに切って冷蔵庫に
入れておくと簡単に♪

運動前と運動後

運動は食後3～4時間が最適です。
特に試合など、短い時間に最大のパフォーマンスを発揮するためには、
エネルギーは満タン・胃は動いていない状態がベスト。
果物は、消化が早くエネルギーになりやすいので試合前の定番に！
また、試合前の練習が多い場合や試合が続く場合などは補食をしましょう。
1時間前はバナナやミニおにぎりなど、30分前は100%ジュースやゼリー
などを摂って、エネルギー不足を防ぎましょう。

試合の日はいつも
食べ慣れているものを

3～4時間前



1時間前



30分前



運動後は、速やかに補給することが大切です。
激しく動いた場合、30分以内に「糖質＋たんぱく質」を摂りましょう。

間食

子どもは、1回に食べられる量が少ないので、間食（おやつ）が必要です。
朝昼夕の3食だけでは足りない栄養素を補うことが目的。
3食の食事に影響しないよう、**時間と量を決める**ことが大切です。
果物は、そんな間食にぴったり！
不足しやすいカルシウムを多く含む
乳製品と共に、活用しましょう。



参考資料

- ・「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版）
- ・FACT BOOK—果物と健康—（六訂版）（うるおいのある食生活推進協議会）

☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センター