

# 栄養ニュース

第45号

栄養管理科



読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋を表す言葉はいくつかありますが、『食欲の秋』という言葉がある通り、秋は食べ物を美味しくいただける季節です。秋の食材といえばきのこ類や旬のお魚、熟した果物を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。今回は『果物』に含まれている栄養素や食べる際の注意点、秋に食べたいおすすめの果物についてご紹介します。



## 果物と野菜の違い

果物と野菜、どちらもビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいますが、それぞれ種類が異なります。(※表1)  
また果物は野菜と違って果糖を多く含んでおり、野菜の約2倍のエネルギー量があります。  
毎日とりたい果物ですが、野菜の代わりにとるのは避けましょう。

◎野菜と果物の栄養成分の違い(表1)

|         | 野菜                                    | 果物            |
|---------|---------------------------------------|---------------|
| 水分量     | 85～95%                                | 80～90%        |
| 糖質      |                                       | 果糖、ブドウ糖       |
| 食物繊維    | セルロース、ペクチンなど                          | プロトペクチン、ペクチン  |
| ビタミン    | ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1<br>ビタミンB2、葉酸、ビタミンE | ビタミンC         |
| ミネラル    | カリウム、カルシウム、鉄                          | カリウム          |
| 有機酸(※1) |                                       | クエン酸、リンゴ酸、酒石酸 |

※1:有機酸とは酸性の有機化合物の総称で、身近なものでいうと梅干しなどに含まれるクエン酸や、お酢に含まれる酢酸などがあります。

## 果物を食べると太る?

近年、果物は品質改良によりますます甘みを増しており、甘い=エネルギーが高いというイメージがあるため「果物を食べると太る」と思われている人もいますが、それは間違いです。果物は水分量が80～90%と多く、脂質が少ないため同量のスイーツやデザートに比べ、低カロリーです。  
缶詰や果汁100%のジュースも果物の部類に含まれますが、シロップ漬けの缶詰やフルーツジュースは、食物繊維がほぼないうえに果糖が足されているので、摂り過ぎには注意が必要です。

## 果物と糖尿病の関係について

果物に含まれている食物繊維の多くはペクチンなどの水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維には、消化管の中で糖質の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。また果物に多く含まれる糖質は果糖といい、ブドウ糖とは違って果糖自体が直接的に血糖値を急上昇させることはありません。(※2) しかし果糖は吸収されると、その10～20%が中性脂肪や血糖値を上昇させる原因となるブドウ糖に作り替えられてしまうため、食べ過ぎには注意する必要があります。  
つまり果物は適量であれば、食物繊維をはじめとした果物の栄養素が糖尿病にプラスの効果をもたらしますが、過剰量であれば血糖値を上げるリスクになります。

※2:血糖値とは「血液中に含まれるブドウ糖の濃度」のことで、ブドウ糖は直接的に血糖値を上げます。

## 果物のとり方

果物は一日にどれくらいの摂取が適量なのでしょう。  
厚生労働省・農林水産省が策定した『食事バランスガイド』によると、一般成人が一日にとる果物の目安の量は200gとなっています。みかんや柿、ももなら2個、バナナなら2本、りんごや梨なら1個、ぶどうなら1房が目安になります。(糖尿病の方はこれらの半分の量が適量となります。ご注意ください。)  
しかし日本における果物の消費は年々減っており、日本人の約80%が摂取目安に到達できていません。

## ☆次に秋の味覚といわれる果物をご紹介します。

### 柿

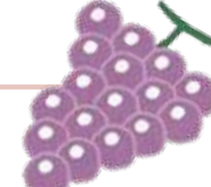
旬:9～11月



柿1個に含まれるビタミンCの量は約112mgです。  
成人におけるビタミンCの推奨量は1日あたり100mgなので、1個で補うことができます。また柿に含まれる、β(ベータ)クリプトキサンチンというだいたい色の色素成分には抗がん作用があるといわれ、抗酸化作用が強いビタミンCとの相乗効果による、がん予防効果も期待されています。

### ぶどう

旬:8～10月



ぶどうの糖分は素早くエネルギーに代謝されるので、即効性の疲労回復効果があります。  
ぶどうに含まれているポリフェノールは抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。その中でもアントシアニンは目の疲れや糖尿病による目の病気、視力回復に繋がる役割を果たす成分として注目されています。

### 梨

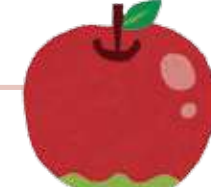
旬:9～10月



梨には、脂質やデンプンの劣化を防ぐソルビトールという天然の甘味料が含まれており、腸内環境を整えるはたらきが期待できます。またアスパラギン酸などのアミノ酸やクエン酸、リンゴ酸などの有機酸も豊富に含み、疲労回復にも効果があるといわれています。

### りんご

旬:8～11月



りんごには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれており、中サイズ(250g)のりんご1個では食物繊維量は約4.5gも含まれています。不溶性食物繊維は腸の動きを活発にし、便のかさを増やして排便を促すので便秘の解消に役立ちます。水溶性食物繊維は乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサとなり、お腹の調子を整えるはたらきがあります。

## Point

柿は、干し柿にすることにより甘みが4倍に増します。それだけでなく、βクリプトキサンチンが4倍、食物繊維は100gあたり14gと果物の中でもトップクラスになります。しかし柿が豊富に含んでいるビタミンCはほとんど失われるので注意が必要です。

また、ぶどうに含まれるポリフェノールなどの栄養素の大部分は皮に含まれています。そこで干しぶどうにすることで皮ごと食べられるうえに、100gあたりカリウム740mg、カルシウム65mg、鉄2.3mgといった豊富なミネラルをとることができます。

今回紹介しきれなかった果物もまだまだあります。  
この機会にぜひ、ご家庭の食事に果物を一品付け加えてみてはいかがでしょうか。

