

果物って、体に良いの？

果物は甘いので「太りやすい」というイメージを持たれやすいですが、脂質を多く含むお菓子に比べ、低エネルギーです。果物には「カリウム」が多く含まれ、高血圧を防ぐ効果があります。また、ビタミンや食物繊維を豊富に含んでいるので、美肌作りや便秘予防に役立ちます。これらの栄養素を摂るには生の果物を食べるのがおすすめ。しかし糖分を多く含んでいるので、摂りすぎは要注意です。1日200gを目安に摂りましょう！

※糖尿病など食事制限が必要な方は主治医に相談してください。

果物100gの目安



1日の適量は200g。ここから2つ選びましょう！

今が旬！ ウェルネスレシピ

「にんじんとりんごの秋サラダ」 りんごの旬 10月～2月



材料(2人分)

- ・にんじん 120g(中1本) ・りんご 100g(1/2個)
- ・塩…………… 0.8g(少々) ・レモン汁…大さじ1/2

【A】

- ・オリーブオイル 大さじ1 ・酢…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1 ・こしょう…………… 適量

※少々…親指と人差し指でつまんだ量

作り方

下準備:Aの調味料を合わせておく。

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。塩をもみこんで5分置き、しっかり水気を切る。
- ② りんごを千切りにしてボウルに入れ、レモン汁をかけて混ぜる。
- ③ ②に①、Aを入れて混ぜる。

このレシピの果物量 50g/1人

このレシピの塩分量 0.4g/1人

健康のためには運動も大切！

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう！



iOS版



Android版



アプリのダウンロード方法はこちら

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)