

# 栄養ニュース VOL.14

2014.9.1

## ♪敬老の日♪ ♪行事食♪

♪お品書き♪

- ・秋のきのこおこわ
- ・カレイのトロ口蒸し
- ・茶碗蒸し
- ・茄子の茗荷和え
- ・あんこと抹茶ゼリー

果物は身体にいいから沢山食べても大丈夫！

上記のように、意外と**果物**について知らない方、多いのではないのでしょうか。今回は、果物についてです。正しい知識を身につけて旬な果物を美味しく食べましょう♪

果物は、沢山食べると**中性脂肪が高くなります**。果物には、果糖という糖分が含まれています。この果糖は主に肝臓で代謝されますが、余分なエネルギーは**中性脂肪になり、悪玉コレステロールなどを増加させる恐れ**もあります。

なら、果物は食べない方が身体にいいんですか。

いいえ。果物は、**ビタミン**や**食物繊維**を多く含んでいますので、美容や健康面でお薦めできる食材の1つです。なので、適量は食べても大丈夫です。**ご自身の握りこぶし1つ分**の大きさが、1日に食べる際の目安量となります。また食べる際は、**朝か日中**をお薦めします！**夕食後にはお薦めできません**ので、食べるタイミングも見つめ直してみてくださいね♪

