

果物を1日200g食べよう！

これは食事バランスガイドといい、健康で豊かな食生活の実現を目的として、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

食事バランスガイドは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをイラストで分かりやすく示しています。毎日の食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。

この中で、果物は1日2つ(SV)、おおよそ200g食べるのが目安とされています。しかし、果物はまだまだ嗜好品としての意識が強く、摂取量の不足が続いています。

果物は、各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取源であり、生活習慣病や骨粗鬆症を予防するだけでなく、美肌にも効果的です。野菜と同様に、毎日の食生活にとって必需品ですので、意識して積極的に果物を摂取していきましょう。



果物200g(可食部)を摂取するための目安数量

果物名	目安数量	果物名	目安数量
温州みかん	2個	デコポン(不知火)	1個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
日本なし	1個	バレンシアオレンジ	2個
柿	2個	栗	12個
ぶどう	1房	さくらんぼ	40粒
桃	2個	すもも	3個
キウイフルーツ	2個	西洋なし	1個
夏みかん	1個	パインアップル	0.3個
八朔	1個	びわ	6個
いよかん	1個	バナナ	2本