

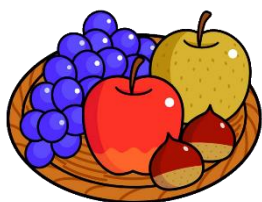
食育ひろば



令和5年

9月

No.34



残暑厳しい季節ですが、暦の上ではすでに秋。秋に収穫を迎える美味しい果物がたくさん出回っています。

食事摂取基準では、1日あたりの果物の摂取目標量を200gとしていますが、1日の摂取量が100g未満の人が6割を超えており、果物不足がうかがえます。

食卓に果物で 彩りある食生活！



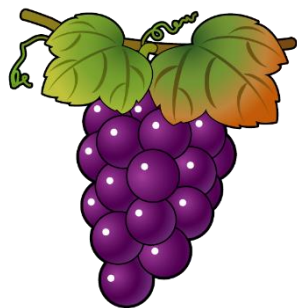
みなさんは、果物を食べていますか。果物には、夏バテ回復、ニキビ・肌荒れ予防に効果のあるビタミンやミネラル、便秘の解消に役立つ食物繊維などが豊富に含まれ、思春期世代にとって大切な食品です。

▽種類や品種が豊富な秋の果物

この季節は、ぶどうやりんご、梨、柿など色とりどりの果物が売り場に並び、良い香りに引き寄せられます。中でも「ぶどう」は、紫、赤紫、緑、大粒、小粒、皮ごと食べられるものなど種類が多く、どれを買おうか迷ってしまいます。

実秋

▽ぶどうの歴史



日本では、生で食べる人が多いぶどうですが、海外では約8割がワインの原料として栽培されています。ワインは、紀元前3000年頃の古代エジプトでも作られていたと言われるほど歴史が古く、ヨーロッパをはじめ世界中で栽培されています。日本での生産量は山梨県が一番多く、長野県や岡山県、山形県などでもよく栽培されています。

ぶどうは、ワインのほかに、ジュースやジャム、酢（ワインビネガー）などにも加工され、種からは油（グレープシードオイル）もとることができます。また乾燥させたレーズンは、栄養価が高く日持ちも良いので、非常食やハイキングの携帯食としてもおすすめです。

* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131