

食育ひろば



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。



▽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