



# 果物を食べて、 体調を整えよう!

## ～いろいろな果物を食べよう!～

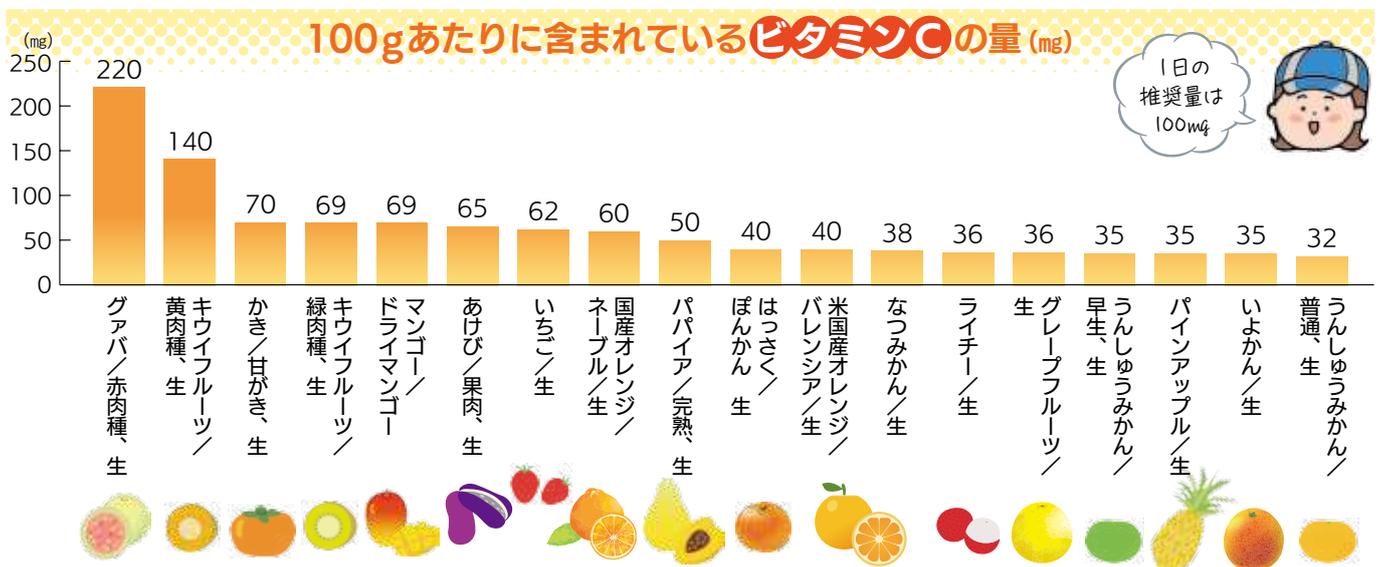


日本通運健康保険組合  
管理栄養士/  
公認スポーツ栄養士/  
健康運動指導士  
高橋 直子

果物は、「**1日200g**」食べるべき食品です。お菓子とは違います。甘くて太りやすいのでは?とも思われがちですが、水分や食物繊維が多いためエネルギーが低めの食品です。また、お菓子とは違い、ビタミンやミネラルが豊富で、血糖値をゆっくり上げる果糖が含まれています。果物により特徴があるので、いろいろな果物を食べましょう! 食べるタイミングは、朝食、昼食、夕食前までの時間がおすすです。

### ビタミンC の役割

抗酸化作用があり、体内のフリーラジカルによるダメージを防いでくれます。抵抗力アップにつながり、病気になりにくくなります。また、コラーゲン生成の材料となり丈夫な筋肉の形成にも必須です。



### カリウム の役割

カリウムは、「神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働き」など、身体がスムーズに動くために重要な役割をしています。また、**カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、ナトリウムの尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果があります。**

