

果物選びの新基準! 「栄養密度」を利用しましょう

季節を感じる食べ物の代表ともいわれる果物ですが、果物を毎日食べてますか?

「太るから食べない方が良い?」なんて考えてませんか?

「面倒だから食べない」なんてもったいない!

果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維とさまざまな栄養素が入っており、

食事の栄養バランス改善にも役立つ優れたものなんですよ。

身近な果物の栄養密度



栄養密度をあらわす栄養素充足率スコアは果物100gに含まれる17種類の栄養素(たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンE)の、日本人の食事摂取基準(2015年版)における1日あたりの摂取基準(30~49歳女性での推奨量・目標量・目安量)に対する割合を算出し、その平均値をとったものです。ゼスプリのキウイはニュージーランドの成分表を、その他の果物は日本食品成分表をもとに算出しています。尚、参考として食品成分表の「キウイ生」で同じ計算を行うと栄養素充足率は10.2になる。

データ協力:ゼスプリインターナショナルジャパン株式会社

◎季節の果物、いつもの果物

政府が推進している「健康日本21(第二次)」でも、果物の摂取とがんや生活習慣病の関係を調査し、**毎日の果物の摂取量を増やす取組み**を進めています。皆さんも季節を感じる果物を楽しみつつ、「**いつもの果物**」として栄養素の補給を考えるならば、**栄養密度も参考**にしてみましょう。



キウイとりんごをくらべてみました。 同じ量ならカロリーは一緒。栄養素は…。

体に良いイメージのある「りんご」。昔から「1日1個のりんごで医者いらず」
などと言われて日本人が大好きな果物の1つです。

キウイフルーツはそのりんごよりも高い栄養密度を持っています。

なんとキウイはりんごの5倍!も栄養素がギュッと詰まっているのですよ。



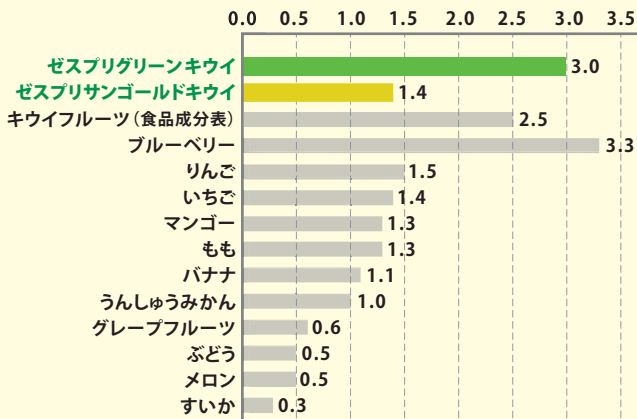
エネルギー	53kcal	53kcal
栄養密度	10.6	2.0

(いずれも可食部 100g あたり)



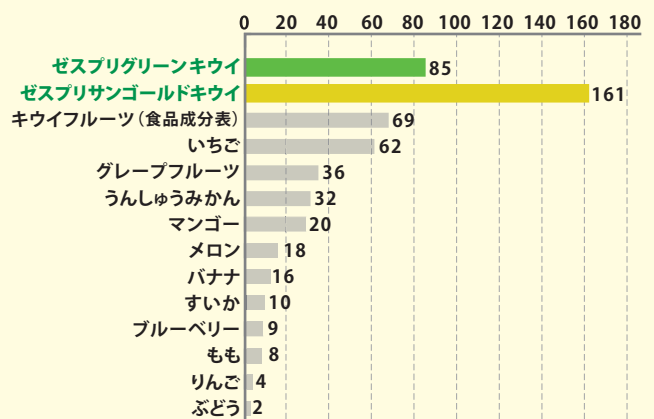
バナナの約3倍の食物繊維
を含むゼスプリ・グリーンキウイ

食物繊維 (g/100g)



突出してビタミンCが多い
ゼスプリ・サンゴールドキウイ

ビタミンC (mg/100g)



データ協力：ゼスプリ インターナショナルジャパン株式会社 グレーのグラフ部分は全て日本食品標準成分表2010のデータ

参考：身近な果物のエネルギーと栄養密度

果物	エネルギー	栄養密度	特徴
バナナ (約1本)	86 kcal	8.1	食物繊維が多いイメージ? 栄養密度も高いがカロリーも高い!
りんご (約1/2個)	54 kcal	2.0	栄養豊富で健康的なイメージ? カロリーも栄養密度も比較的低い。
キウイ (約1個)	53 kcal	10.2	りんごとほぼ同じカロリーで栄養密度は、なんとりんごの5倍!
みかん (約1個)	46 kcal	6.5	ビタミンCが多いイメージ? カロリーも低めで栄養密度もまあまあ。

※栄養密度の数値は「ゼスプリ・グリーンキウイ」はゼスプリインターナショナルジャパン調べの数値を、「キウイ」は日本標準成分表2010の数値を採用

管理栄養士 栄養士 500人調査

糖尿病の食事指導における果物の位置づけは?

(栄養士WEBかわるPro調べ)

食の専門家である管理栄養士・栄養士の皆さんは「果物についても適量をきちんと守れば、甘いものの1つや栄養バランスの補正の為に積極的にとってほしい」という結果が出ました。厚生労働省研究班の調査によると、果物を多く食べる人は、あまり食べない人と比べ、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが最大19%減少することがわかっています。比較的カロリーも低く、食物繊維も豊富な果物。皆さんも適量を守って楽しみましょう!

