



のヘルスアップトーク

～食事を見直してわがままボディ解消～



秋は果物がおいしい季節。たくさんの果物が旬を迎えます。おいしくてつい食べ過ぎてしまう…という方も多いのではないのでしょうか。

果物はビタミン類やカリウム、食物繊維の宝庫といえる食べ物です。程よく食べると、生活習慣病予防に効果があり、死亡率の低下につながるとも言われています。ただし、食べ過ぎてしまうと糖分も摂りすぎてしまい、肥満や糖尿病の悪化を招くので、適量を守ることが大切です。

そこで、今回は果物を食べるときのポイントについてお話しします。

ちなみに
由布市では…

令和元年度の糖尿病有病率は

大分県内3位

という結果でした。

(令和2年度版「KDB」でみる大分県より)

Point 1 ▶ 果物は1日**200g**が目安です！

1日に1種類の果物を食べるときの適量です。2種類食べる時はそれぞれ半分の量にしましょう。



Point 2 ▶ 食べるタイミングは**朝**がGood！

果物を食べる時間は「朝は金、昼は銀、夜は銅」と言われています。活動量の少ない夜に食べると、血糖値の上昇や脂質のため込みの原因になります。

果物は甘いお菓子類と比べて脂質は少なく、エネルギーは低めです。そのため、間食にお菓子を食べている場合は果物に替えることで余分なエネルギー摂取を抑えられ、水分やビタミン、食物繊維の補給に役立ちます。適切な量と時間を守って、果物をおいしく、楽しく食べましょう！

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120 保険課 ☎097-582-1121