平成 30 年 9 月 25 日

栄養管理科だより（No.7）

「くらべてみよう～果物の栄養～」

ぶどうのおいしい季節になりました。今回は果物の栄養について、食品成分表で比較をしてみましょう。

	エネルギー(kcal)	食物繊維(g)	ビタミンC(mg)
ぶどう(ピオーネ約 10 粒)	59	0.5	2
バナナ(中 1 本)	86	1.1	16

ぶどうとバナナでは、バナナの方がエネルギーが 25kcal ほど高いです。バナナは変色するため、皮を剥いたら食べ切らないといけませんが、ぶどうなら一粒ずつ味わって食べると少ない量で満足感を得られるかもしれません。食物繊維とビタミンCはぶどうの方が少ないです。

	エネルギー(kcal)	食物繊維(g)	ビタミンC(mg)
グリーンキウイ(1 個)	53	2.5	69
ゴールドキウイ(1 個)	59	1.4	140

2 種類のキウイフルーツの栄養を比べてみると、エネルギーはほぼ同じであることがわかります。食物繊維はグリーンキウイの方が多く、ビタミンCはゴールドキウイの方が多いです。食物繊維で腸内環境を整えることは、免疫機能の維持や便通を良くすることに関わります。一方、ビタミンCは、美肌効果や鉄の吸収を良くする、抗酸化力で生活習慣病を予防するといった効果があります。食物繊維を積極的に摂りたい方はグリーンキウイ、ビタミンCを積極的に摂りたい方はゴールドキウイがおすすめです。果物選びの参考にしてみてくださいね。

井原市民病院　栄養管理科