



6月の栄養だより



梅雨に入り蒸し暑い日が続きますね～。

皆さん、「毎日くだもの200グラム運動」を知っていますか？旬の果物は梅雨の蒸し暑さや疲労を解消する水分と栄養が豊富です！今回は果物についてのお話です。

「毎日くだもの200グラム運動」とは？

果物を毎日200g食べて健康な体づくりをしましょうという運動です。

果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養が豊富に含まれているため、食事の栄養バランスを整えてくれます！

がんや心疾患の予防、さらに美肌効果も！！？

6月旬の果物



メロン
2～3切れ



スイカ
1～2切れ



梅
2～3個



桃
1個



いちじく
2～3個

 食べ過ぎてしまうと・・・

血糖値の上昇や中性脂肪の増加につながります。

～ポイント～

1.朝食に食べよう！

→効率よくエネルギーを補給できます

2.生のまま食べよう！

→ジュースや加工食品にすると、食物繊維が減少し、果糖されている場合は糖質の過剰摂取につながります。

適正量（200g）を守って旬の果物を楽しみましょう～！！♪

