栄養のはなし

健康になれる

第７話

みなさん、こんにちは。栄養士の加藤です。健康になれる栄養の話をします。

【今月のテーマ】
果物のとり方について考える

本町ではイチゴ、メロンなどが生産されています。また、個人でもスイカやメロン、ぶどうなどが栽培されています。その他にも、夏から秋にかけて、たくさんの種類の果物が収穫期を迎えます。

甘くておいしい果物。しかし、食べ方によっては高血糖になったり、中性脂肪やＬＤＬコレステロールが高くなったりする人がいます。

今月は、果物のとり方を見直してみましょう。

◆果物の適量？

みなさんは、ビタミンが豊富で、健康によいといわれる果物の１日の目標量をご存じですか？

健康日本21では「１日２００㌘」の果物をとることを推奨しています。しかし、果物はそれぞれでエネルギー量が違うので、どれでも２００㌘を食べればいいというわけではありません。エネルギー量で考えると、１日80キロカロリー以内に収まる量が、１日の目標量になります。例えば、みかんなら１日Ｍサイズ２個となります。（表１）

◆果物の栄養

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な果物は、野菜の代わりに食べてもいいと思う人もいるのではないでしょうか。しかし、果物は野菜の代わりにはなりません。

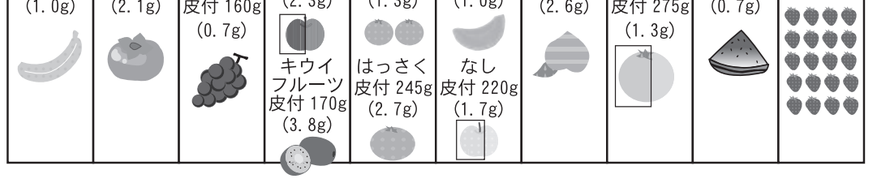
果物にはこれらの栄養素のほかに、果糖という糖分があります。果物を食べすぎると、果糖のとりすぎになってしまうのです。

果糖の性質は砂糖と似ています。吸収が早く、エネルギーとして使われなかった糖は中性脂肪に変化します。そして、脂肪細胞に貯められた結果、体重が増えてしまいます。糖尿病、高血糖の方は、１日80キロカロリー以内に抑えることが重要です。

果物のとりすぎは、肥満や糖尿病等の生活習慣病になる原因のひとつです。食べすぎに注意しながら、お正月を過ごしましょう。

表１　**８０キロカロリーの果物の量**　※（ ）は食物繊維量

95g	130g	140g	150g	180g	190g	200g	210g	220g	240g
バナナ 皮付 135g (1.0g)	甘柿 皮付 140g (2.1g)	ぶどう デラウエア（小） 皮付 160g (0.7g)	りんご 皮付 170g (2.3g) キウイフルーツ 皮付 170g (3.8g)	みかん 皮付 215g (1.3g) はっさく 皮付 245g (2.7g)	メロン 皮付 275g (1.0g) なし 皮付 220g (1.7g)	もも 皮付 230g (2.6g)	グレープフルーツ 皮付 275g (1.3g)	すいか 皮付 310g (0.7g)	いちご (3.4g)



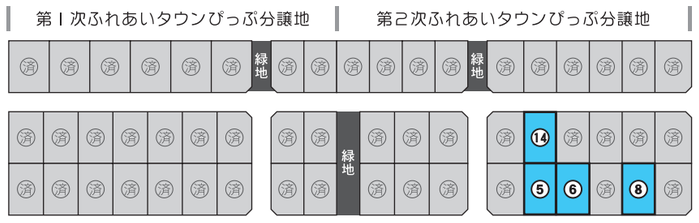
ふれあいタウンぴっぷ

どなたでも分譲価格より半額

おトクポイント！
中学生のまでのお子様一人につき 50 万円
最高 150 万円を支援
ふれあいタウンぴっぷご契約で
町内商品券 10 万円分プレゼント

第2次分譲地

番号	価格(円)
⑤	~~4,220,000~~ ➡ 2,110,000
⑥	~~4,220,000~~ ➡ 2,110,000
⑧	~~4,220,000~~ ➡ 2,110,000
⑭	~~3,825,000~~ ➡ 1,912,000



お急ぎください!!
あと ４区画！

比布町役場 総務企画課企画振興係　TEL0166-85-2111　FAX0166-85-2389

ぴっぷちょう としょかん

ぶっくんノート

１月のお知らせ

新年は６日（火）から開館します。

□開館時間　午前 10 時～午後６時

□休館日　毎週月曜日（祝日の場合は次の日）
１～５日、13 日、19 日、26 日
館内整理日 28 日（水）

□ぶっくん☆シアター（映画上映会）
「プロジェクトＸ　～挑戦者たち」
23 日（金）、24 日（土）午前 10 時～
2000 年にＮＨＫで放送され話題になったドキュメンタリー番組。南極観測に携わった男たちの奇跡「極寒　南極越冬隊の奇跡」やホテルニュージャパンの火災で救出にあたった伝説の消防士たちを描いた「炎上　男たちは飛び込んだ」など８作を一挙放映。（各回 43 分）。入場無料。会場内は飲食自由。

ゆきうさぎのおくりもの
レベッカ・ハリー / 絵　木原　悦子 / 訳

ゆきうさぎのピートくんには大切な友だちがいます。クリスマスの前日、友だちと一緒に遊んでいると、寒くてみんなが帰ってしまいました。困ったピートくんがひらめいたこと、それは友だちを温かい気持ちにさせるクリスマスの小さなお話です。

久坂玄瑞の妻
小説　吉田松陰の妹・文子
田郷　虎雄 / 著

平成 27 年 NHK 大河ドラマの主人公である吉田松陰の妹・文の前半生を描いた昭和 18 年出版の幻の作品を緊急復刊！　誕生から少女期、松陰の愛弟子・久坂玄瑞との出会いと別離を鮮やかに描き出す。

心の思い出アルバム

準備中です。

視聴覚室は本でいっぱい

毎年、古本市の日は
玄関がにぎやかです。

お目当ての本は
見つかりましたか？

古本市を開きました。

11 月 1 日から3日までの3日間、古本市を開催しました。毎年、古本市ではたくさんの本が並んでいます。

平成 27 年は、秋ごろを予定しています。もしかすると、欲しいなぁ～と思っていた本に出会えるかもしれませんよ。

開催時には、ぜひのぞいてみてください!

スタッフ一同、心よりお待ちしています。

このコーナーでは、図書館でのできごとをスタッフのあたたかい思いとともにお伝えしていきます。