

合言葉は「1日200g」

果物の力



見直そう

私達が健康な生活をおくるためには、何をどのように食べるか、というところが重要になってきます。

食生活を見直すために、「食生活指針」や「食事バランスガイド」が定められています。

「たっぷり野菜とミニ、ミニラル」食物繊維をとりましょう」と示され、果物は「1日200g」(みかんだと2個分)食べることが目安になっています。

発行 平成27年 1月6日(火)
 総師本野依

食生活

元気な一日をスタートさせる

果物には、体調を整えるビタミンや、吸収しやすくエネルギーのもと

米の場合
 糖質の吸収が速い
 果物の場合
 糖質の吸収が遅い

私達が普段食べている果物は、どのようなものつくられているのでしょうか?

まず、みかんは1年中暖かく南向きで水はけの良い斜面でゆくつくりされています。おい

になる果糖、ブドウ糖が長くさんくまれています。眠っている間に消費されたブドウ糖を効率良く吸収できるのも果物ならではです。

果物を食べるのは、果物の良さを知り、自分の食生活を見直すことが大切です。

私達もこの果物の良さを、自分の食生活を見直すことが大切です。

レィみかんをつくるために、品質が悪くなりやすいものをつくるの

のちつみ取り、収穫は二度切り」という方法でしたりと、あ

世界と比べて

みなさんは、1日にどのくらいの量の果物を食べていますか?

日本は40g、シンチスなどは60g、半分は100gなどになっています。

世界では、めやすをこえて、300g以上1日にいぶんと手間がかかる作業です。

りんごの栽培も、良い花と果実以外を手で取り、摘花・摘果実

みかんは、1日にどのくらいの量の果物を食べていますか?

まだまだ足りない!

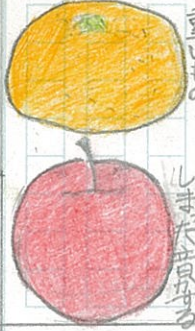
果物を食べている国があります。イスラエルやフランス、ドイツなどの国では、朝ごはんにも果物を食べています。

みかんは日本の代表的な果物です。日本人の消費量は減ってきています。そのため、東大の「みかん愛好会」はみかんを食べてもらうために、活動をしています。

みかんは、日本の代表的な果物です。日本人の消費量は減ってきています。そのため、東大の「みかん愛好会」はみかんを食べてもらうために、活動をしています。

みかんは、日本の代表的な果物です。日本人の消費量は減ってきています。そのため、東大の「みかん愛好会」はみかんを食べてもらうために、活動をしています。

みかんは、日本の代表的な果物です。日本人の消費量は減ってきています。そのため、東大の「みかん愛好会」はみかんを食べてもらうために、活動をしています。



編集後記

私は、この果物の力、日本の果物消費の現状についてよく分かったので、自分の食生活を改めて、意識するようになりたいと思います。

* 文のはじめと、「」() / の記号は必ずマス使用して下さい。
 * 見出しや前文の行数、レイアウトは自由に研究してやって下さい。

行8字 26行×7段