

# おいしい! 果物のなぞ!!

## くだもの

## まるわかり新聞

鈴木 穂乃佳  
6年  
H30/14

## 豆知識2 Q&A

### 果物って何?

みなさん。果物と野菜のちがいを知っていますか?

**果物** ↓ 樹木になる**果実**  
**野菜** ↓ 草本性であること

なので、食用となる**果実**、**果実的野菜**のうち**強い**甘みを持ち、そのまま食べられることが**一般**なものを**果物**とよんだり、**多年性植物**の**果実**を**果物**とする場合もあります。**農林水産省**はこれを**用**いています。

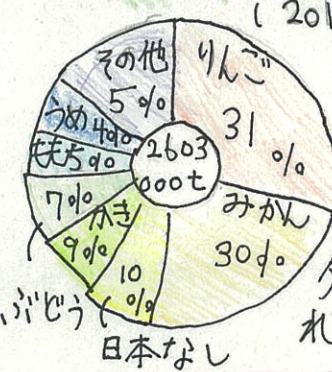
いちごや、すいか・メロンは**果物**のように**強い甘み**をもち、**野菜**なので**果実的野菜**として**扱**います。

### 豆知識 Q&A

Q 果物は太りやすいと聞きますが

A それ**は**ちがいます。エネルギーは低く、**太る心配**も**い**らないのです。それどころか**ダイエット**に**最適**です!

### 生産量どのくらい?



寒い地域 ⇨ りんご  
暖かい地域 ⇨ みかん  
が**多**くつくられています。

この3つです。野菜と同じ**効果**が期待。③は**果物**の**方**が**色**々な**抗酸成分**を取り入れます!

(1) 体の調子を**整**える。  
(2) 病気の**予**防に**◎**。  
(3) **活性酸素**を**取**り**除**く。

### 健康の第一歩! 果物の効果

果物には、**い**いことがたくさん! それは、

### 感想

果物**は**いいこと**が**いっぱいあるのを知りました。200g当たりの量も知り、果物と野菜のちが**い**もしれて、よかったです。

私も、200g 毎日食べたいです。

日本は、1日1人145gしかたべて**い**ないそうです!(2013年) **少**ない!

果物	目安	果物	目安
みかん	2個	りんご	1個
日本なし	1個	かき	2個
ぶどう	1房	もも	2個
キウイフルーツ	2個	なつみかん	1個
はっさく	1個	いよかん	1個
デコポン	1個	グレープフルーツ	1個
バレンシアオレンジ	2個	くり	12個
さくらんぼ	40粒	すもも	3個
西洋なし	1個	パイナップル	0.3個
びわ	6個	バナナ	2本

計算上、果物は毎日200gとるとよいとされています。左は200gの量です。

? ~ ?  
Q 果物**は**いつ**と**た**ら**いい?  
A、朝、**多**めに**取**ることを**オ**ススメします。果物で、**ブドウ糖**を吸収し、**ビ**タミンをとると、体も頭も**め**ざ**め**ます。**便**ひを**解**消する**交**果もあり、**す**き**り**! **い**つ**も**より、**220%**元**気**な**1**日**を**!