

今年の夏は猛暑日が続き、高温注意情報も発令されるような酷暑でしたので、季節の変わり目を迎え体調を崩している人も多いではありませんか？

そんなとき、果物ならさっぱりと、また手軽に食べられて食欲不振も解消できそうですが、食べ過ぎも心配です。果物はどのくらい食べるとよいのでしょうか。

厚生労働省と農林水産省が示している「食事バランスガイド」では、ビタミンCやカリウムの供給源である果物の1日の摂取目安量は、200gとされています。

これは、りんごや梨だと1個、みかんだと2個なので、だれもが食べているような気がします。

ところが、実際の摂取量の全国平均は、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、グラフのみかんのイラストのとおり100gを少し上回るくらいで、目安量の半分しか食べられていません。

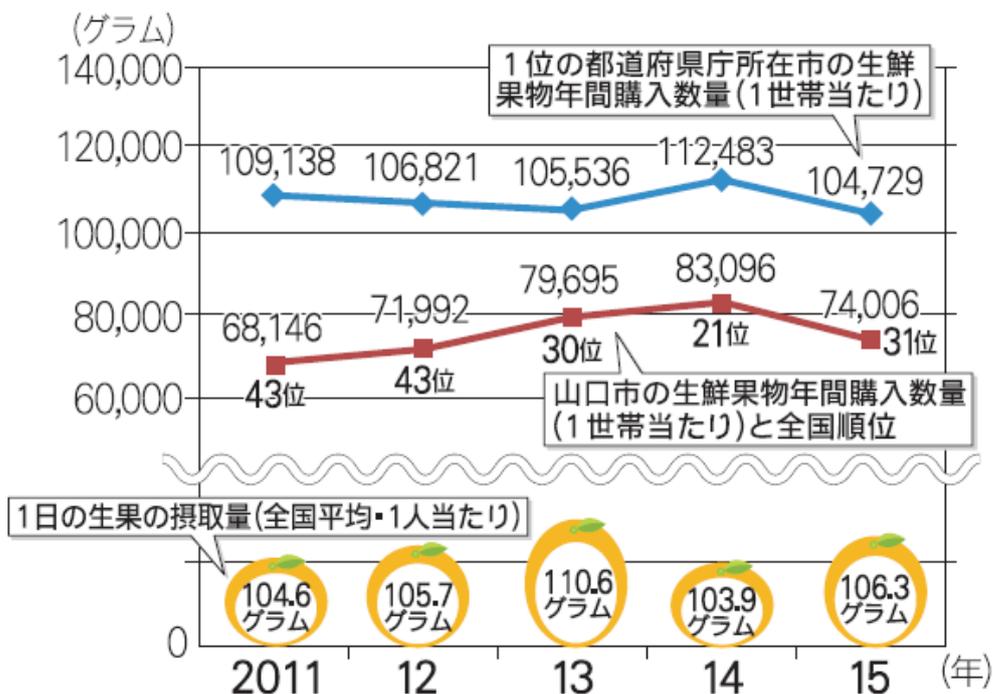
また、各都道府県庁所在市一世帯当たりの生鮮果物の年間購入量を見てみると、山口市は約70～80kgと、1位の所在市の6割から7割程度で、少々少なめのようにです（総務省「家計調査」）。

私たちは、果物をもっとたくさん食べた方がよいようですね。

これからの季節、ぶどうや梨に続いて栗、りんごが旬を迎え、冬になるとみかんや莓もおいしくなってきました。

山口県の旅行・観光情報満載のホームページ「おいでませ山口へ」の「やまぐちフルーツ狩り特集」に県内の観光農園が紹介されていますので、ご家族やお友達とフルーツ狩りに出かけて秋の味覚を満喫されてはいかがでしょうか。

生鮮果物の年間購入数量と1日の生果の摂取量



(出典：総務省「家計調査」、厚生労働省「国民健康・栄養調査」)