



栄養部ニュース 9 月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2026 年 9 月 1 日 No.26-09



「果物」

果物は糖質の含有量が多いため過剰摂取すると血糖値の上昇や中性脂肪の増加につながるのので注意が必要です。しかし、ビタミン、ミネラル、食物繊維等様々な栄養素をとることができます。そのため適量を食事に取り入れることでより栄養バランスの良い食事をとることができます。今回は秋の味覚のひとつでもある果物について紹介します。

★果物の効果



高血圧予防



果物にはカリウムが多く含まれます。カリウムは、血圧上昇因子でもあるナトリウム(食塩の主成分)の排泄を促進し、血圧を下げる働きがあります。カリウムは調理によって溶出して失われやすい(水に溶ける性質がある)ため、生でそのまま食べられる果物はカリウムを摂取するのに最適な食品です。



便秘対策



果物にはペクチン等の水溶性食物繊維やセルロース等の不溶性食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維は便の性状を軟らかくしたり、善玉菌のエサになったりします。不溶性食物繊維は水分効果を発揮して便のカサを増加させ、腸を刺激して蠕動運動を促進することで便秘改善につながると考えられています。

【果物に含まれるカリウムの量】

※皮などを含んだ重量です

食品	重量	カリウム	食品	重量	カリウム
梨(日本梨)	1 個(300g)	357mg	キウイ	1 個(100g)	247mg
バナナ	1 本(150g)	324mg	りんご	1 個(250g)	234mg
桃	1 個(200g)	306mg	ぶどう(巨峰)	10 粒(150g)	160mg
すいか	1/8 切れ(400g)	288mg	みかん	1 個(100g)	120mg
柿	1 個(170g)	264mg	白桃缶	1/2 カット(60g)	48mg

カリウム制限のある方は
生果物の代わりに缶詰の果物を取り入れる方法もあります

★果物のエネルギーは高い？

果物は果糖という糖分が含まれているため甘いですが、**甘い菓子類に比べると脂質は少なくエネルギーが低い**ため、おやつ代わりに取り入れるものおすすです。

【みかんとケーキの栄養素の比較】

	みかん 1 個	ショートケーキ 1 個	みかんに置き換えると…
エネルギー	40kcal	327kcal	287kcal ダウン
ビタミン C	30mg	0mg	30mg アップ



★9 月が旬の果物 選び方のポイント

