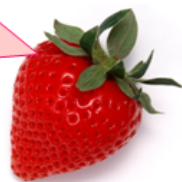


春の果物の良いところ

旬は5月頃。苺を選ぶ時は、表面がしっかりとぶつぶつして、へたの色が濃い苺を選ぶとビタミンCが豊富に含まれています。



カロチン、ビタミンC…免疫力アップ、風邪予防、がん予防に良いとされています。
※その他に、食物繊維であるペクチンも豊富で、便秘改善、大腸がん予防、美容にも効果あり。

日本のメロンはほとんどが温室栽培であるため、一年中食べられますが、最もおいしい時期は春先です。



ビタミンCだけでなく、カリウムも豊富に含まれています。

カリウムには、血中の余分な塩分を排泄し、高血圧予防、むくみ改善、利尿作用があります。



八朔には、ビタミンCが豊富に含まれていて1個食べれば、1日に必要なビタミンCが獲れてしまうほどです。また、苦味の成分であるナリンギンというビタミンPが含まれていて、高血圧予防、がん予防に効果があると言われています。ナリンギンは、果肉よりも袋に多く含まれています。



果物にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには免疫力を高め、風邪予防に効果があります。コラーゲンの生成を助けたり、鉄分の吸収を促進するなど、さまざまな効果があります。しかし、果物には糖が多く含まれ、カロリーも高いため、身体に良いからといって食べすぎは禁物です。1日イチゴなら1日5粒、キウイフルーツなら1日1個程度を目安に摂るようにしましょう。

ビタミンCが豊富な果物とカロリー

食品名	ビタミンC100mgを含有するグラム数	重さの目安	同左のカロリー	食品名	ビタミンC100mgを含有するグラム数	重さの目安	同左のカロリー
ゆず(果皮)	67 g	3個	39 kcal	はっさく	250 g	大1個	113 kcal
レモン(全果)	100 g	1個	54 kcal	なつみかん	263 g	1.4個	105 kcal
キウイフルーツ	145 g	2個	77 kcal	グレープフルーツ	278 g	大1個	106 kcal
いちご	161 g	中粒10粒	55 kcal	いよかん	286 g	2個	131 kcal
レモン(果汁)	200 g	8個	52 kcal	みかん	303 g	4個	136 kcal
オレンジ	250 g	1.5個	98 kcal	メロン	400 g	1個	168 kcal