

# 食欲の秋

## 美味しい秋の果物の食べ過ぎに注意

果物が美味しい季節になってきましたね。食物繊維やビタミンが豊富ですが、果糖やブドウ糖が含まれているため食べすぎには注意しましょう。

りんご酸・クエン酸  
疲労回復にも

### りんご・なし

水分たっぷり  
不溶性食物繊維

食物繊維・カリウム:高血圧や生活習慣病の予防に



【目安量】

1日およそ1/2個



### ぶどう

ポリフェノール:抗酸化作用  
(老化・免疫機能低下)  
アントシアニン:眼精疲労・視覚機能を  
サポート

【目安量】

1日およそ小さめ1房



### かき

ビタミンC:免疫力UP・コラーゲン生成  
自律神経を整える

【目安量】

1日およそ1個(約200g)

他にも…みかん:2個/日 バナナ:1~2本/日 キウイフルーツ:2個/日 を目安に  
食べすぎには注意して、美味しく食べましょう！

出典:江崎グリコ株式会社、株式会社ニッセイコム

[http://cp.glico.com/bifix/article/2017/09/29/post\\_93.html](http://cp.glico.com/bifix/article/2017/09/29/post_93.html)

<http://www.nisseicom.co.jp>

新横浜リハビリテーション病院 栄養科