



11月

きらり 透析生活

栄養通信 vol.36 2024/11

秋が旬のフルーツの楽しみ方



秋は夏疲れの影響を引きずって、お疲れモードになりがちな時期。そんな身体にうれしい効果が期待できるのが、秋のフルーツ♡秋が旬の食べ物に栄養価が高いものが多いのは、植物自身が冬の厳しい寒さを越えるように備えているからといわれています。秋のフルーツをとることは、私たち人間にとっても、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。幸い、秋の果物はカリウムが多い代表になるものはないので、楽しむことができます。詳しく話していきますね～★

いちじく

★栄養素・効能効果・1日の摂取目安量★

みかん

ビタミンC

肌にハリを与えてくれる「コラーゲン」の生成に不可欠な栄養素。鉄の吸収の手助けや、ストレスに対処するためにも必要なもの。

ビタミンK

血液凝固に関与したり骨の強度を高めたりする健康を維持するのに役立つ栄養素。

食物繊維

便秘解消が期待できる



重量/1個 中サイズ	K量/1個	1日の オススメ量
80g	136mg	1個

ビタミンC、食物繊維（イチジク参照）

葉酸

葉酸は核酸やたんぱく質を体内で生合成する過程や、細胞を作る過程ではたらく、身体の発育に重要なビタミン。不足すると貧血の原因にもなる。

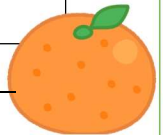
ヘスペリジン（ポリフェノール的一种）

血流促進効果があり冷え対策に役立ちます。特にみかんの白いスジの部分に豊富。

重量/1個 中サイズ	K量/1個	1日の オススメ量
100g	150mg	1個

みかんの中でもせとかみかんは、

葉酸・食物繊維が多いです♡



りんご

かき

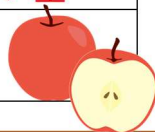
ビタミンC、食物繊維（イチジク参照）

リンゴ酸

疲労の原因である乳酸を分解してくれるので疲労回復に効果がある。

また鉄の吸収を高めてくれるので、貧血を予防するのにも役立つ。

重量/1個 中サイズ	K量/1個	1日の オススメ量
300g	360mg	1/2個



ビタミンC、食物繊維（イチジク参照）

ビタミンA

油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」の一つ目、皮膚、粘膜の健康を維持する働き。

タンニン

口に入れると渋みがある

抗酸化作用・殺菌作用あり

重量/1個 中サイズ	K量/1個	1日の オススメ量
200g	340mg	1/2個



透析患者さんは1日K：2000mg以下が目標です。果物からはKを150mg程度にするのが理想です。



みか先生
から
一言

やっと涼しくなり、実りの秋がやってきましたね。

皆さんの楽しみの秋のフルーツの栄養と大体のオススメの量を集めました。

適量で楽しんでください♡