

# 旬の果物食べてますか？

これからの時期、秋の果物が出始めます。それぞれの季節で旬の果物があるのは、皆様ご存知かと思います。  
旬の果物は栄養価や甘味が高いともいわれています。  
そこで、今回はそれぞれの栄養素などをご紹介します。

## 夏の果物と秋の果物の栄養素・効果と種類

### 夏の果物 6月～8月

#### 栄養素

βカロテン・ポリフェノール・ビタミンB1・C・E・クエン酸・カリウムなどが含まれています。

#### 効果

肌の老化防止や紫外線対策、眼精疲労や視力低下の予防などの効果があります。

#### 種類



### 秋の果物 9月～11月

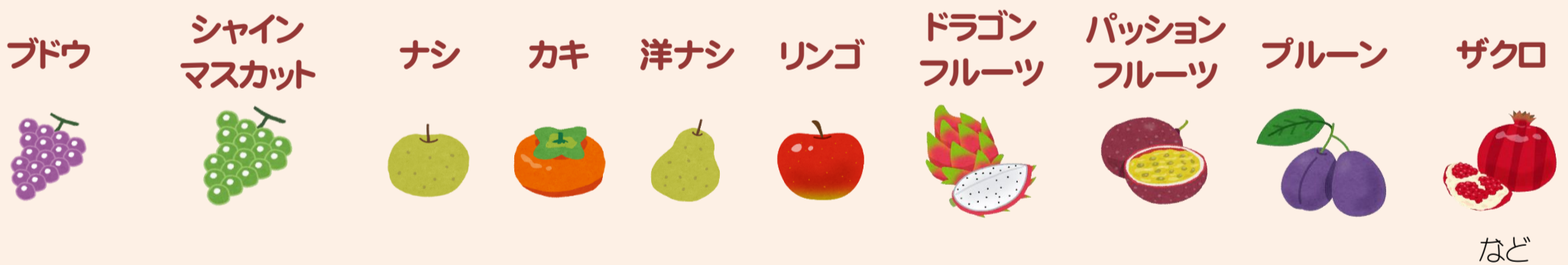
#### 栄養素

食物繊維・ポリフェノール・クエン酸・カリウム・ビタミンA・B1・B2・C・カロテン・鉄分などが含まれています。

#### 効果

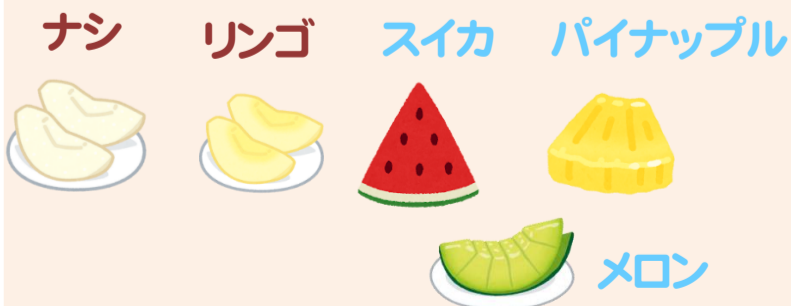
免疫力を高めたり、疲労回復や腸内環境を整えるなどの効果があります。

#### 種類



### 摂取方法

カットフルーツ



フルーツポンチ



スムージー



シェイク



### 摂取量

およそ200g/1日を目安として  
摂取するとよいといわれています。  
(リンゴ・ナシ1個分)  
過剰に摂取してしまうと  
中性脂肪の増大や肥満につながる  
恐れがあるので注意が必要です。

旬の果物は、身体に必要な栄養素が多く含まれています。ご自身にあった果物を食べて元気な身体を作りましょう！