

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



毎日くだもの200g運動とは？

■くだもの摂取量はどのくらい

あなたはくだものを毎日食べていますか？どのくらいの量のくだものを食べていますか？くだものは、ビタミン、ミネラル等が豊富にあって健康な食生活を送る源になります。特にがんをはじめさまざまな生活習慣病に対して予防効果が高いことが分かっています。

■くだもの摂取量が少ない日本

ところがくだものを摂取する量は、例えばオランダ、オーストラリアの400g以上に対し、日本は140gです。これは世界の平均203gより少ないです。このようにくだもの摂取量は世界に比べて最低の水準にとどまっています。

そこで、国は「毎日くだもの200g運動」を立ち上げました。その内容は健康で豊かな生活を送るためにくだものを1人1日200g以上食べることを推進する運動です。ところが、くだものは食品ではなく嗜好品と思っている人が多いです。特に、若い人は果物を食べないです。食生活がアンバランスになっています。

■くだもの200gの目安とは？

若い人ほど200gのくだものをたべれば健康効果があらわれます。それでは毎日どのくらいのくだものを食べたら健康増進に役立つのでしょうか？

200gくだもの目安は下表です。

1人1日200g摂取くだもの量の目安	
温州みかん	2個
りんご	1個
日本なし	1個
かき	2個
ぶどう	1房
もも	2個
キウイフルーツ	2個
なつみかん	1個
はっさく	1個
いよかん	1個
デコポン	1個
グレープフルーツ	1個
パレンシアオレンジ	2個
くり	12個
さくらんぼ	40粒
すもも	3個
西洋なし	1個
パインアップル	0.3個
びわ	6個
バナナ	2本

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



くだものは 生活習慣病を予防する

■生活習慣病をチェックしてみましょう。(レ点が多いほど生活習慣病注意)

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している
- 1回30分以上軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上していない。
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。 この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い。 夜食や間食が多い。 朝食を抜くことが多い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。 毎日アルコール飲料を飲む。
- 現在タバコを6ヵ月以上吸っている。 睡眠で休養が得られていない。

くだものは生活習慣病の予防の効果ある

■くだものと糖尿病

果物には糖質がたくさん含まれているので、糖尿病になりやすいから果物は食べないほうがいいと誤解が流布されています。日本糖尿病学会では患者にくだものを1日80kcal＝みかん200gの摂取をすすめています。

■くだものと高血圧

高血圧になる最大の原因は塩分の取りすぎです。くだものは塩分(ナトリウム)を排泄するカリウムを多く含んでいます。高血圧予防に効果があります。

■くだものとがん予防

最近の研究でくだものを摂取すれば肺がん、胃がん、食道がん、口腔、咽頭、喉頭がんの発がんリスクを「ほぼ確実」に低下させると判定されています。

■くだものと脳卒中、心臓病

脳卒中、心臓病の原因となる血中のコレステロールを下げる効果がくだもののビタミンC、食物繊維、ビタミンEに多くふくまれています。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



くだものの 疑問いろいろ



くだものを食べると、甘さを感じて太りそうで心配ですが。



くだものが甘く感じるのは砂糖の1.15~1.73倍の果糖が含まれているからです。

しかし、くだものは大部分が水分ですから高カロリーの脂質はほとんど含まれていません。くだものの平均的な100g当たりのカロリーは約50kcalと低いです。



くだものと野菜のカロリーは、どう違うの?



100グラム当たりのカロリーを比較してみましょう。

くだものはりんご54kcal、みかん46kcal、日本なし43kcal。野菜はにんじんとたまねぎがともに37kcal、グリーンピースはなんと93kcal。くだもののカロリーは野菜と比べて高いわけではありません。



スポーツの後にくだものがよいのはどうして?



運動後は水分と失われたエネルギー源とビタミン、ミネラルをしっかり摂る必要があります。

くだものにはこれらの成分が豊富に含まれており、運動後のエネルギー補給と疲労回復に大変効果的です



朝のくだもの摂取が身体に良いって本当?



くだものにはおもにブドウ糖、果糖、砂糖の3種類の糖分が含まれています。

脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。睡眠中に消費されたブドウ糖をくだもので効率よく摂取できます。朝食にくだものを取り入れて、ブドウ糖を速やかに取り戻しましょう。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

17年
11月号

あなたもが30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー

トピックス

生命保険料 控除ついて

生命保険を契約すると支払った生命保険料の金額が所得から引く「生命保険料控除」があります。控除額は毎年保険会社から送られてくる控除証明書記載されている保険料をもとに計算します。計算するには、あなたの保険が

- ①平成24年1月1日以降に結んだ契約を対象とする制度（新制度）と平成23年12月31日以前に結んだ契約を対象とする制度（旧制度）。
- ②払った保険料の区分（一般生命保険料、介護医療保険料、個人年金保険料）の
の種類によって控除額を計算します。計算方法はQ & Aで詳しく説明します。

平成29年分 生命保険料控除証明書（介護医療用）

ご契約者
被保険者
保険金等受取人
※保険金等受取人は、ご契約内容に応じて保険金受取人・給付金受取人（被保険者等）等を記載しています。なお、受取人が複数名の場合も、お一人のみ記載しています。

証券番号 [] 保険種類 医療保険 保険期間終身
ご契約年月日 平成24年12月1日 払込方法 月払（払込継続中）

【ご参考】月払契約で証明年末日までに12月分までの保険料を申告する場合は、申告額は下記のとおりです。

旧制度適用	区分	年間保険料(イ) 円	年間配当金等(ロ) 円	申告額(イ-ロ) 円
	一般	***	***	***
個人年金	***	***	***	

新制度適用	区分	年間保険料(イ) 円	年間配当金等(ロ) 円	申告額(イ-ロ) 円
	一般	***	***	***
	介護医療	146640	0	146640
個人年金	***	***	***	

「旧制度」・「新制度」についての説明は裏面をご確認ください。

②払った保険料の区分
介護医療保険料

①新制度or旧制度
契約年月日は平成24年
12月1日。
新制度契約になります。

1年間に払った保険料