栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

１０月は りんご をピックアップ

～りんごとさつまいものチーズ和え～（４人分）

★りんご	300g	★マヨネーズ	大さじ３
★さつまいも	200g	★塩	ふたつまみ
★クリームチーズ	100g	★こしょう	ふたつまみ

①りんごはよく洗い縦半分に切り、芯を取り除き、皮付きのまま１cm角に切り、塩水につけ５分ほど浸し水気をきる。
さつまいもはよく洗い、皮付きのまま１cm角に切り、耐熱皿に入れたらラップをして電子レンジ（600W）で４分程度柔らかくなるまで加熱する。
②ボウルに①・クリームチーズ・★を入れ、混ぜ合わせる。

～アップルチキンジンジャー～（４人分）

★鶏もも肉	４枚	★りんご	半分～１個
★塩	少々	★しょうが	小さじ２
★こしょう	少々	★酒	大さじ２
★小麦粉	適量	★みりん	大さじ２
★サラダ油	大さじ１	★はちみつ	大さじ１
		★しょうゆ	大さじ４

①りんごは皮をむいてすりおろす。
しょうがは皮をむいてすりおろす。
②ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。
③鶏もも肉は余分な皮や脂を取り除き、肉の両面に塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
④フライパンに油を熱し、③の皮目を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱めの中火で５分程度焼く。
⑤鶏肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、②を加えて煮絡める。
⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。

沼田市健康課

果物を食べて「うつ病」を予防しよう!!

全国のうつ病・うつ状態の人の割合

7.9%（2013 年調査）

新型コロナウイルス流行後 ↓ 約 2 倍

NEW!!

17.3%（2020年調査）

そんななか、果物(りんご・バナナ・オレンジ・ブルーベリーなど)をよく食べている人ほど、うつ病を発症するリスクが低いことが、国立がん研究センターなどの調査で明らかになりました!!

NEW!!

うつ病と果物の関係

うつ病発症者数は・・・

摂取量がもっとも少ない(1グループ)

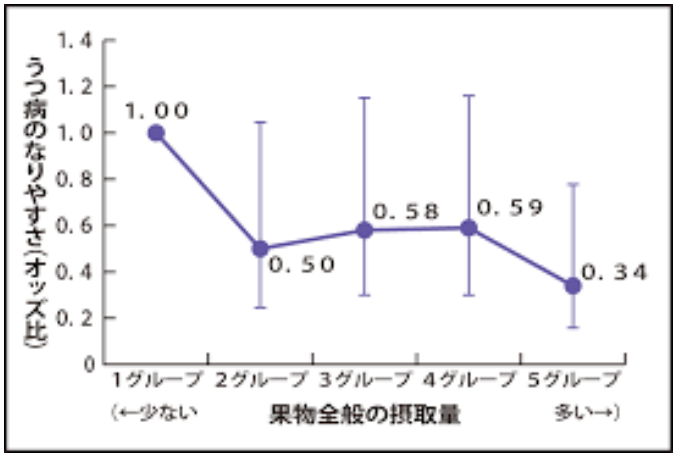
10人／10人

VS

0.34倍 うつ病発症リスクが減少

摂取量がもっとも多い(5グループ)

3.4人／10人



Point!

果物にはビタミンA(βカロテン)やビタミン C、カリウムなどのミネラル、フラボノイドなどが多く含まれており、これらには強力な抗酸化作用があります。
このような抗酸化作用がうつ病の発症に対して予防的に働いた可能性が考えられます。

Point!

果物の摂取目安量は「1日200g」になります。
【100g目安量】
イチゴ:3～5 粒　　ミカン:1 個　　リンゴ:1/2 個　　メロン:中 1/4 個

果物は体に良い成分が豊富に含まれていますが、糖分も多いため適度な量を食べるようにしましょう。また、血糖値が気になる方は糖質の少ない果物(イチゴ・ブルーベリー・オレンジ・グレープフルーツ・梨)を選んで食べるのも良いでしょう!!