

くだもの大好きっ子を育てよう！
子育てママ&パパのための
くだもの BOOK



くだもの良さを
わかりやすく紹介

くだものが好きになる
絵本情報や製作遊びなど
盛りだくさん！

毎日くだもの食べていますか？

発行：公益財団法人 中央果実協会
〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13
(三会堂ビル内)

TEL：03 (3586) 1381

<http://www.japanfruit.jp/>

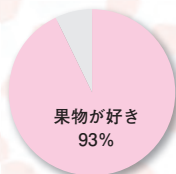


はじめに

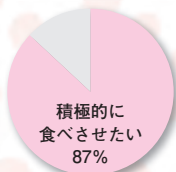


四季折々の味わいが楽しめる果物は、ビタミンや食物繊維など健康に良い成分も多くお子さまにも人気の食べ物です。小さなお子さまをお持ちのお母さま方にアンケートを実施したところ“果物が好き”というお子さまは、93%! 果物は、お子さんの嗜好にとってもぴったりのことがわかりますね。

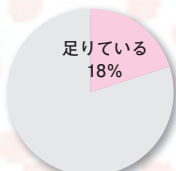
子どもの果物の嗜好



お子さまに果物を積極的に食べさせたいですか？



お子さまに食べさせている果物は足りていますか？



2018年9月 キッズファミリー調べ
188名のお母さま

そんな果物をお母さま方はどのように思っているのでしょうか？

同じアンケートの結果を見てみると…
「果物を子供に積極的に食べさせたい」という方は87%と多くのお母さまが前向きな意向を表しています。

では、実際はどうなのでしょう？

「お子さまに食べさせている果物は足りていると思いますか」という質問に対しては、「足りている」と答えたママはわずか18%ととても少ない結果に…

この小冊子は、幼いお子さまを持つお母さま方にもっと果物の良さを知っていただき、毎日の食生活に上手に取り入れていただくために誕生しました。

幼いお子さまをお持ちのお母さま方にあらかじめ行ったアンケートをもとに編集しましたので、子育て世代にぴったりの果物の情報盛りだくさんです。ぜひお役立てください。



「毎日くだもの200グラム運動」 を知っていますか？

「毎日くだもの200グラム運動」とは、果物を毎日200g（よりたくさん）食べて健康な体づくりをしましょうという運動です。

バランスのとれた食事をするためには、果物を毎日2つ食べることが良いとされています。それは果物が美味しいだけではなくビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養が豊富に含まれているため、毎日続けて食べることで食事の栄養バランスを整えてくれるからです。

「果物2つ」はおおよそ 200gなのですが、みかんなら2個、りんごなら1個程度です（下の絵を参照してください）。お子さんには食事量に応じて量を調整して食べさせてあげてください。



目次

はじめに	2
毎日くだもの 200 グラム生活について/目次	3
くだもの栄養成分について くだものは栄養のたからばこ	4
栄養だけじゃない！くだものってすごい！ 管理栄養士 健康咀嚼指導士 山口真弓さんのコラム	6
ママの疑問に答える くだものQ&A	8
親子で楽しくくだものコミュニケーション 司書ママおすすめくだもの絵本	10
あきのくだものをつくってみよう！ かみでつくるくだものせいさくあそび	12
栄養プラス！彩りプラス！笑顔もプラス！ くだものお弁当のお楽しみ	14

くだものの栄養成分

くだものは栄養のたからばこ



果物は低エネルギーでありながら、ビタミンやミネラル、食物繊維などの大切な摂取源であり、健康維持や病気の予防にも有効な成分を豊富に含んでいます。お子さんの食事の栄養バランスを考えるママにとって、果物はとても心強い味方です。では、どの果物にどういった栄養素が多くふくまれているのでしょうか？

ビタミンC

幼児に
オススメ

丈夫な血管や皮膚、粘膜を作る立役者です。鉄分と一緒にとることで、鉄分の吸収を助けてくれます。加熱に弱いので、生のまま食べられる果物での摂取は効果的です。

特に多くふくお果物



ビタミンA

幼児に
オススメ

成長に関与し、妊婦や乳児にとって特に必要なビタミンです。視力を正常に保つ機能があります。抗酸化作用により免疫力も高めてくれます。

特に多くふくお果物



ビタミンB群

エネルギーの供給に関与しているので、失われると疲れやすくなります。成長や妊娠に必要とされる葉酸はキウイフルーツやバナナに多く含まれます。

特に多くふくお果物



カリウム

高血圧や脳卒中と深いかわりのある食塩の排泄を助けてくれます。調理により溶け出して失われやすいため、果物での摂取は効果的です。

特に多くふくお果物



食物繊維

便秘を予防し、コレステロールや糖質の吸収を遅らせます。発がん性物質を体外に排出し、ビフィズス菌などを増やしてくれます。

特に多くふくむお果物



ポリフェノール類

果物の色素や苦味、渋みの成分で、フラボノイドやカテキンが代表的です。生活習慣病などを予防する効果があります。

特に多くふくむお果物



栄養 NEWS!

おやつ（間食）にも果物を

小さなお子さんにとってのおやつは、三度の食事では補いきれないエネルギーや栄養素の補給の場です。

日本小児歯科学会の間食に関するアドバイスとしては、味に片寄りがなく、季節の行事や旬を感じられるもの（果物、乳製品、イモ類など）と市販のお菓子を組み合わせて、バリエーションを加えるのが良いとされています。

お菓子を少し減らして、果物をプラスすることで栄養のバランスアップができそうですね。



小学生にも生活習慣病？

小児生活習慣病健診結果（2015年度）によると肥満や血清脂質異常などで「バランスのとれた食生活と適度な運動が必要」と指導された小学生 4、5年生の割合は受診をした子どもの 24%、おおむね 4人に1人にのぼります。

この結果を受けて、健診結果のまとめには「乳幼児期からの生活習慣を見直さなければいけない」とのアドバイスもあります。子どもの健康をささえる食事バランスは幼い頃からの積み重ねですので、毎日の食事に気を配りたいですね。



栄養だけじゃない！ くだものってすごい！

果物というとビタミンや食物繊維を代表とする栄養成分をイメージしがちですが、実はそれだけじゃないんです。このコーナーでは、管理栄養士で健康咀嚼指導士の山口真弓さんに子供達の食育や味覚形成などの観点からお話を伺いました。



お話を伺った方
管理栄養士 健康咀嚼指導士
山口真弓さん



埼玉県所沢市を中心として乳幼児とそのママ対象の離乳食・幼児食教室、親子料理教室“スマイル☆キッチン”を開講。市の健康診断での栄養相談やコラム執筆、レシピ提供、児童館や保育園主宰の料理教室の講師など、幅広く活動中。ご自身も11歳と9歳の女の子の子育てママです。

噛んで食べるお口を育てる！



果物は歯ごたえがあり、「噛んで食べるお口を育てる」ためにおすすめです。りんごや梨などはしっかり噛まないと飲み込めず、特にりんごは皮ごと食べられるので、より噛み応えがありますよね。

より噛んで食べるお口を育てるためには小さくカットしないこと。自分の前歯で一口サイズにかみ切り、奥歯で噛むことが大事です。りんごであれば 1/8 カットをそのまま食べてもらいましょう。

実は、前歯で噛むことで歯の根っこを覆うとても薄い膜（歯根膜）が刺激され、噛む力の強弱をコントロールしています。前歯でかじり取らずに、いきなり舌に食べ物が置かれると前歯がセンサーの働きをせず、噛むことが十分に出来ずに飲み込んでしまい、噛む力が育ちません。また、歯根膜には硬さだけではなく、噛んだ時の「歯ごたえ」という感覚を感じることが出来ます。りんごや梨を食べてシャクシャク・シャリシャリという食感を楽しめるのもこの歯根膜のおかげなのです。果物は前歯と奥歯を使って噛むのもってこいな食材です。果物を日々の食事に取り入れて噛んで食べるお口を育ててみてくださいね。

季節を楽しみ、味覚を育てる！



今は一年中さまざまな果物を食べることが出来ますが、旬のものはその果物に適した太陽と大地の恵みをたっぷり吸収して育っています。旬の果物はその時期に私たちの体が必要とする栄養素を多く含み、体の調子を整えるはたらきがあります。

また、同じ果物でも、時期によって出回る品種が変わり、見た目や味、香りも違います。旬のものを選ぶことで、季節を感じることができ、その味で子どもの味覚を育てていくことができます。一緒にスーパーに行って「いろんな種類のりんごがたくさんあるね！」と子どもが話すこともあるでしょう。「もう秋なんだね！りんごを使っておやつでも作ろうか！」と子どもと一緒におやつを作ってみると、季節を楽しみ、ココロもカラダも元気になるしていきますよ。



心が豊かになる！

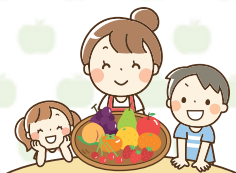


近年、家族一緒ではなく、ひとりだけで食べる「孤食」、家族それぞれが、好きな時間にバラバラのものを食べる「個食」ということが問題になっています。家族がそろって食事をする機会が減っているということですね。これらの共通の問題点は、好き嫌いを増やす原因になりやすく栄養が偏りがちになること、また、社会性や協調性を育みにくくなることがあげられます。

切って分け合いながら食べることが多い果物は、その点「小さなお子さんでも家族で同じものを分け合って食べることができる共食の場」にもふさわしいものです。季節ごとに違う果物が食卓に並べば、季節の変化を感じることができ、食事での会話も増えるでしょう。また、家族で一緒に食べることで、お子さんにも笑顔が増えるのではないのでしょうか。

食べることは単に栄養を摂るためだけにあるものではありません。子どもにとっては大好きな人と楽しく食事することはコミュニケーションを深める大切な機会です。

子どもの心も豊かにする果物を家族みんなで食べてみてくださいね。



ママの疑問に答える

くだもの Q&A



このコーナーでは、お母さま方からいただいた“果物の疑問”について取り上げていきたいと思います。

Q₁

果物は糖分が多く、太りやすいイメージなのですが…

A

果物は甘く、「甘い＝糖分が多く高エネルギー」というイメージがあり、太りやすいと思っている方が多いようですが、これは誤解です。

確かに、果物は糖質を含むため、摂取量が増えるとエネルギーも増加します。ですが、果物の糖質は基本的にはデンプンなどと同じ炭水化物であり、同量であればエネルギーに大きな差はないため、果物が特別太りやすいということはありません。

果糖は、砂糖の1.15～1.73倍甘く感じられるため、糖質もより多く含まれているように思われてしまうかもしれませんね。近年、みかんやりんごは技術革新により糖度が上がり、格段に甘く感じるようになっていますが、糖度が1度上がっても100g当たりのエネルギー増加量はわずか4kcal程度なんですよ。

Q₂

100%果汁ジュースや缶詰などの加工品との違いは？

A

果汁100%のジュースは、生の果物に比べて、食物繊維・栄養成分・ポリフェノール・カロテノイド等の含有量が少なく、濃縮還元ジュースになりますと、さらに成分のほか香り・味・色にも変化が起こります。

缶詰をはじめ、ジャム・ドライフルーツなどは、濃縮または乾燥や糖類の添加が行われることもあり、単位重量あたりのエネルギー量やその他の栄養成分が加工前より増加しているものが多くあります。

加工品は、生の果物に比べて栄養成分は減少しますが、保存性があり通年で利用できるという利点があります。生果の摂取が足りない場合、これを補う目的で100%果汁を適量摂取すると良いでしょう。

Q₃

りんごやぶどうの白い粉は何ですか？

A

「果粉（ブルーム）」と言われるもので、果物自身が作り出しています。果粉は、果物からの水分の蒸散を防いで鮮度を保持し、病気などから果物を保護する働きがあると考えられています。農薬ではないかと勘違いされることがありますが、食べても人体には無害ですので安心してお食べください。りんごがつつやベタベタしているのも、同様に果物自身が作り出したものです。りんごは、成熟が進むと果皮でリノール酸やオレイン酸が増えます。果粉はロウ性の物質なので、これらの酸によって果粉が溶けるとつつやベタベタするようになるのです。ワックスが塗られているのではなくりんごの生理現象ですし、むしろ完熟の証と言えます。食べても全く問題ありませんよ！

Q₄

みかんは袋ごと食べるのが体にいいと聞きました。どうしてですか？

A

みかんの袋や袋についている白い筋には、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。もちろん、袋の中のつぶつぶにも含まれているので、袋を残したとしても十分に摂ることはできますが、袋ごと食べた方がより多く摂取することができますので、気にならない方は袋ごと食べることをお勧めします。剥かずに食べた方が良いものには、りんごの皮もあります。りんごには「りんごポリフェノール」と呼ばれるポリフェノールが多く含まれていますが、こちらも果肉部分よりも皮の部分により多く含まれています。ペクチンやカリウムなども豊富です。皮付で食べると、100g 当たりの食物繊維は、ペクチンなどの水溶性と不溶性を合わせると皮を剥いたものの約 1.35 倍に！ぜひ皮ごと食べてみてくださいね。



番外編

お子さまに一度にどれくらい果物を食べさせてますか？

事前に行ったアンケートの中で「他のママはどれくらい食べさせているのかな」という声が多く寄せられました。多かった回答を抜粋してご紹介します。

みかん…1個～2個



巨峰…5粒



りんご…1/4個～1/2個



キウイ…1個



バナナ…1本



いちご…5個～8個



※あくまでも各家庭での一例です。



司書ママおすすめ 親子で楽しめる絵本

くだものをもっと楽しもう!

子どもたちが大好きな果物。絵本にはそんな果物さんたちが活躍したり、果物さんたちの秘密がいっぱい描かれているものがあります。わが家の次男は年中さんくらいから果物の魅力にハマリ、小学校に上がった今では店先に置いてある旬の果物を食べたがるようになりました。見たことがあったり知っていたりすると、お子さまの食べてみたい気持ちはさらに大きくなります。

果物をもっと好きになってくれるように、食べたことのない果物にも興味を持ってもらえるように、楽しい絵本で一緒に楽しみませんか？



幸子ママ
2人の男児を育て中

年少さん
から

くだものさん

作：tupera tupera (ツペラツペラ)

出版社：学研プラス



「くだものさん くだものさん だあれ」という問いかけと、木の葉に隠れている絵があって、しかけをめくると何のくだものが隠れていたのかわかるという、しかけ絵本です。かくれんぼのようなくりかえしの言葉は年少さんにも覚えやすいのと、しかけをめくると、「ぼろりん」と落ちてくるくだものさんの表情も楽しいですが、少しだけ見えているくだものさんを当てるのも、お子さまにとっては楽しい遊びです。当たるとなったら、たくさんほめてあげましょう。そして、しかけをめくる前に「くだものさん、どんな顔してたかしら？」など、お母さまの応用も加えられるともっと楽しく読めるはずですよ。

年中さん
から

いちねんのりんご

作・絵：菊地 清 出版社：富山房



美しい切り絵の絵本です。丘の上に立つりんごの木に実った色の違う12色のりんごが、ひと月ごとにひとつずつ落ちて割れて、いろいろなものに変身していきます。雪だるま、赤鬼、おひなさま、チューリップ。ひとつのりんごの切り絵がだんだん変化していくのは、おとなが見ても楽しめますし、切り絵による12ヶ月の風物詩絵本なので、四季を感じることもできます。年長さんの中には、切り絵を自分で作ってみたいと思いはじめるお子さまもいるようです。

年中さん
から

こどももちゃん

作・絵：たちばな はるか
出版社：偕成社



主人公はこどもの桃のこどももちゃん。でも、今日はなんだかごきげんななめ。なかよしの動物たちが誘っても、いつものように遊んでくれません。「どうしたのかな？」と心配して後を追いかける動物たち。こどももちゃんの表情がかわいいです。お話がきちんとしていて、どうしてこどももちゃん是不機嫌なのかという謎を追って、つつい先が知りたくなります。文字が多めでお話も少し長いので、絵本に慣れたお子さま向けだと思います。お母さまがていねいに読み聞かせてあげてください。

年中さん
から

すきすきさくらんぼ

作・絵：じゃんぼ かめ
出版社：国土社



元気なくだものたちが住んでいる、くだもの村が舞台の楽しい絵本です。さくらんぼの男の子と女の子はとっても仲良しで、いつも一緒。かわいい絵柄で、お友だちとの幼稚園での生活を想像させるので、お子さまにとっては身近に感じられます。同じ作者の「くだものシリーズ」には『はりきりみかん』『はだかんぼばな』『あわてんぼりんご』『いちごでなかよし』という絵本もありますから、お子さまの好きなくだもの絵本を買ってあげてもいいかもしれません。

年長さん
から

さあちゃんのぶどう

作：みのしま さゆみ 絵：ふくだ いわお 出版社：くもん出版



ぶどうがいっぱい実って、食べるのを楽しみに待っていたさあちゃん。でも、鳥やねずみ、リスやくまが来て、さあちゃんより先に食べてしまいます。さあちゃんは、悲しくて、涙がぼろぼろこぼれてしまうのですが……。

原作者は4歳の女の子で、生活体験と心のやさしさがあふれた絵本です。ぶどうをめぐって動物たちと接するさあちゃんの心の動きに、はらはらドキドキしながら読み進められます。

お母さまも、さあちゃんの気持ちにそって読んであげてください。

あきのくだものをつくってみよう!
かみでつくるくだものせいさくあそび



わっかでつくる ぶどう



1



おりがみを、たんざくにきる。

2



はしにのりをぬり、わっかにしてとめる。
つぎのおりがみのはしにのりをぬり、
わっかにとおしてからとめる。

3



しゃしんのようにつなげる。つぎのおり
がみで★のわっかをそれぞれつなげる。

4



できあがり

1ばんうえのわっかに、ほそいおりがみの
わっかをとおしてとめる。はっぱのかたち
にきったおりがみをはったら、できあがり。

製作あそび



みどりのおりがみを
つかえば
マスカットが
つくれるよ!

製作遊びは、お子さまの想像力を発揮し、実際に手で触れて作り上げていく経験を通して心身の成長につながる遊びです。出来上がった作品で果物狩りごっこをしたり、お部屋に飾るのもおすすめです。



しんぶんしを
まるめてつくる かき

1



はんぶんにしたしんぶんしをまるめる。

2



のりをぬったおりがみでつつむ。

3



4ぶんの1にきったおりがみを2かいおり、しゃしんのようにきって、はっぱをつくる。

4



できあがり

ひらいたはっぱにのりをぬり、はったら、できあがり。

たくさんつくったら
かべにはって
かきがりあそびを
しよう!





栄養プラス！ 彩りプラス！ 笑顔もプラス！

くだものはお弁当のお楽しみ



「果物は積極的に食べさせたいけれど、つい出すタイミングを逃してしまう」「もっと喜んで食べてもらえる方法はないかな？」というお母さまも多いですね。毎日のお弁当に取り入れやすく、お子さま大喜びのアイデアをご紹介します！

忙しい朝でも楽ちん！

冷凍フルーツ

おいしい果物が手に入ったときにまとめて冷凍保存。当日はお弁当箱に入れるだけ！自然解凍され、お弁当の時間には食べ頃になっています。



冷凍しやすい果物

- ・柑橘類
- ・ブドウ
- ・メロン
- ・パイナップルなど

見た目も華やか！

寒天寄せ

果物の汁気を閉じ込めてくれる寒天寄せは、お弁当にぴったり。お弁当用カップにカットした果物を入れ、粉寒天と砂糖を煮溶かして粗熱をとった液を注ぎ、固まるのを待つだけ。ゼラチンではなく、常温で固まる寒天を使うのがポイントです。

寒天液に牛乳やオレンジジュースを入れても◎



そのままでは入れにくい果物も！

果物の和え物

りんごやバナナなど、時間が経つと変色してしまう果物も、和え物にすると断面が空気に触れにくくなり、変色を防ぐことができます。ヨーグルトやクリームチーズ、カッテージチーズなどがおすすめです。

ヨーグルトは水切りすると流れにくく、カッテージチーズはマヨネーズを足すと和えやすくなりますよ！



特別な日のデザートにも！

スープジャーを活用

「お弁当の果物はぬるくなっていて苦手」そんなお子さまには、スープジャーを活用してみましょう！冷蔵庫に入れておくなどで冷やしたジャーに果物を入れるだけでもいいですし、フルーツポンチやフルーツジュレなら豪華さもアップしお子さまのテンションも上がること間違いなしです。



ハート形に切ったイチゴを入れれば、さらに特別なデザートに！



メロンボート



定番のボート形の切り方でも、ずらして置くだけでオシャレに！

ヘタを取って縦に半分に切ったら、ハートの形になるように周りをカット。飾り付けにもぴったり！

キウイのバラ



ヘタと皮を取ったら縦に半分にカット。横に薄くスライスしたら少しずつずらし、端からくるくと巻いたら出来上がり。コツをつかめば意外と簡単です！

イチゴのハート



「子育てママ&パパのためのくだものBOOK」はいかがでしたか？

お読みになったご感想をぜひお聞かせください。
 スマホからOK！右の二次元コードからどうぞ。
 ご回答の目安：2020年10月31日（金）



この冊子に関するお問い合わせ先

企画・制作 株式会社プレ システム クリエイト
 キッズファミリータイアップ事務局
 電話：03-3987-5045 平日10：00～17：00
 メール：jimukyoku@kidsfamily.ne.jp

おいしくだものを選び方

品名	選び方
うんしゅう みかん 	あまり大きくない 色が濃い 果皮が薄い 皮が浮いていない へたがあまり大きくない
りんご 	中くらいで重い 果皮に張りがあり軸がしっかりしている 指で軽くたたくと締まった音をする
なし 	果形がやや横長である 果皮に張りがあり軸がしっかりしている 均一に色づいている
ぶどう 	軸が緑色でしっかりしている 色鮮やか（巨峰は濃黒色）で果皮に張りがある 果皮に白いブルーム（果粉）があるもの
かき 	全体に赤みがある へたが緑色で皮にツヤとハリがある へたと果実の間に隙間がない
もも 	ふっくらと丸みがある 果皮全体にまんべんなくうぶ毛が生えている 甘い香りがする
キウイフルーツ 	果皮に毛が密生し、均一に茶色に着色している（毛のない品種もあり）表面にシワや傷がない すぐに食べない場合は硬めのものでもよい 食べ頃は、優しくさわって少し柔らかく感じる
うめ 	表面に傷がなく、丸みをおびている 梅干し用は果皮が少し黄色みをおびている 梅酒用は果皮が青くかたいもの
さくらんぼ 	軸が緑色で枯れたり折れたりしていない 果皮の色が鮮やかでムラがなく光沢がある
くり 	果皮が深みのあるこげ茶でツヤがある 全体に丸みがあり、重みがある
バナナ 	全体が黄色く色づき、ふっくらと丸みをおびている 傷やへこみがない