

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

保存版



毎日くだもの食べていますか？

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！

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2階

TEL: 03-3586-1381 <https://www.japanfruit.jp>



公益財団法人 中央果実協会は、果実ではじめる健康生活
「毎日くだもの 200 グラム運動」を推進しています。

応援します



国際果実野菜年

2021

はじめに

知っていますか？ 2021年は「国際果実野菜年」です

今年は、果実と野菜を摂取することへの知識を深め、
食生活に活かすことを目的に国連が定めた**国際果実野菜年**です。

国際果実野菜年 2021 って？

果実や野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラル等を多く含み、健康な身体作りには欠かすことのできない栄養源です。しかし、日本をはじめとする先進国でも成人1人当たりの平均摂取量は必要量に達していません。

また、国内外の果実や野菜が手に入りやすい時代となり私たちの食卓は華やかになりましたが、その一方で食品ロスなどが問題となっています。

それらの問題について世界中の国々が一緒に取り組むために「**国際果実野菜年2021**」が定められたのです。



国際果実野菜年
2021

私たちにできることは？

- 果実や野菜について、知識を深めましょう！
- 毎日の食生活に果実や野菜を上手に取り入れて健康な身体作りに役立てましょう！
- 買いすぎに気をつけて適した保存方法を行うことで直接廃棄や食べ残しを減らしましょう！
- 食品ロス対策に取り組む企業やサービスに関心を向けましょう。



“子育てママ&パパのためのくだもの BOOK”は、果物をもっと食生活にお役立ていただくための情報をお届けいたします。知っているようで知らなかった果物の栄養価のお話や果物好きになる楽しい絵本や工作のご紹介など、親子で楽しめる小冊子です。



「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 グラム運動について	3
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 山口真弓さんのお話	6
くだもの Q&A	8
司書ママおすすめ 親子で楽しめる絵本	10
あきのくだものをつくらしてみよう！ かみでつくるくだものせいさくあそび	12
くだものはお弁当のお楽しみ	14

皆さんの声
お待ちしております！



「くだものBOOK」の感想
果物に関するご意見など

くだものは栄養の



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。

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、生のまま食べをおすすめします。

特に多くふくむ果物



かき キウイ いちご かんきつ類 くり バイナップル

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。

特に多くふくむ果物



くり かんきつ類 バナナ キウイフルーツ

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。

特に多くふくむ果物



かんきつ類 バナナ キウイフルーツ くり バイナップル

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。

特に多くふくむ果物



さくらんぼ かんきつ類 果物全般

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



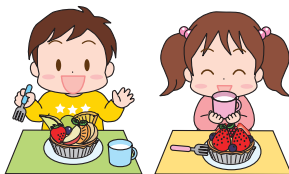
栄養 NEWS!

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は、「味に片寄りがいいことが望ましく、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、バリエーションを加えるのが良い」とされています。

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。お子さん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。管理栄養士で健康咀嚼指導士の山口真弓さんに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、発酵ごはん教室“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2人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。

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、体の調子を整える働きがあります。

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、その味でお子さん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!」とお子さん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!」とお子さん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っていきますよ。



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、家族と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。お子さん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。



くだもの Q&A



このコーナーでは、お母さまやお父さまからいただいた“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。



果糖は砂糖より甘く感じられる

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。



加工品は栄養成分が減少

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。りんごがつつやべたべたしているのも、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べたべた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！



白い粉は何？

Q₄

みかんは袋ごと食べるのが体に良いのですか？

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。



みかんは袋ごと食べよう！



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!

絵本には果物たちが活躍したり、果物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、食べてみたい気持ちはさらに大きくなりますよ。

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、親子で一緒に楽しみませんか？



幸子ママ

2人の男児を子育て中

へんしん へんしん フルーツポンチ

山本 祐司 作 ほるぷ出版

まな板の上で

フルーツさん達がへんし〜ん

フルーツポンチになりたいくて、たくさんの果物さん達がまな板の上で“へんし〜ん!”。

素敵にカットされた果物達とシュワシュワサイダーできらきらのフルーツポンチが出来上がり。読んだ後は、フルーツポンチを作ってみたくなる楽しいおいしい絵本です。



くだもの おばけやしき

酒巻 恵 作・絵 ひかりのくに

怖い? かわいい?

たくさんの果物のおばけに会える!

お隣の空き地に突然建ったお屋敷。
“どうぞどうぞ”と案内されて入ってみると...

そこにはたくさんの果物のおばけ!!
おばけたちの歓迎ぶりに思わず笑いがこみ上げる楽しい絵本です。おなじみの果物がたのしく豹変している姿は必見ですよ。



くだもの だもの

石津ちひろ 文 山村浩二 絵
福音館書店

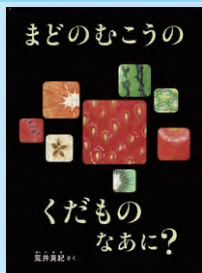


**幼い子も真似て口ずさめる
リズムミカルで楽しい言葉が満載！**

舞台は真夏の海水浴場。思わず笑ってしまうような果物たちのユーモラスな行動を描きます。果物たちは、擬人化されながらも本物の果物のような質感で描かれ、魅力的な絵に仕上がっています。親子で楽しめる、愉快的言葉遊びの絵本です。

まどのむこうの くだもの なあに？

荒井 真紀 作 福音館書店



**じっくり見ると…
果物の中に宇宙があった！**

果物をじっくり見たことはありますか？イチゴのつぶつぶ、メロンの編み目、スイカのしましま、パイナップルのでこぼこ。拡大された果物を見ることによって新たな発見があります。どうぞ果物の宇宙を親子で楽しく感じてみてください。

番外編

いしばしなおこの たべもの 折り紙あそび

いしばしなおこ 著 ブティック社



**くだもの折り紙で
親子でごっこ遊び！**

かわいい果物のキャラクターが折り紙で簡単に作れます。作った折り紙を使って親子で遊んだりお部屋に飾るのも◎顔のパーツをつけていろいろな表情の果物を作って楽しみましょう！

絵
本

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。



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にしたおりがみを2かいおり、しゃしんのようにきって、はっぱをつくる。

4

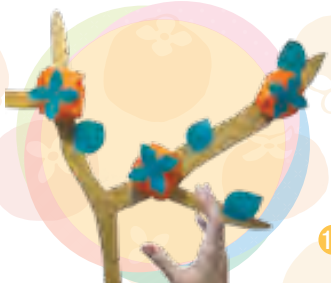


できあがり

ひらいたはっぱにのりをぬり、はったら、できあがり。

製作あそび

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!





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？」というお母さまお父さまも多いですね。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して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ます。



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！





果物をもっと楽しむひと工夫



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！

イチゴのハート



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、端からくるくると巻いたら出来上がり。コツをつかめば意外と簡単です！

「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：2021年11月1日（月）



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

幼稚園様のご協力により、小冊子をご家庭にお届けさせていただきました。配布に関しては、各国の新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿って、無理のない範囲でお願いしております。

くだもの選び方と保存方法

みかん 	選び方	大きすぎず、色が濃く、果皮が薄く房から浮いていないもの。
	保存方法	ヘタを下にして、風通しの良い場所で保存。段ボールに入ったみかんは時々上下を入れ替えましょう。
りんご 	選び方	重くて果皮に張りがあり軸がしっかりしているもの。
	保存方法	風通しの良い冷暗所で保存。冷蔵する場合は、乾燥を防ぐためにポリ袋に入れる。
なし 	選び方	果形がやや横長で、均一に色づき果皮に張りがあり軸がしっかりしているもの。
	保存方法	追熟しない果物なので、早めに食べる。ヘタを下にしてラップで包み冷蔵庫で保存。
ぶどう 	選び方	軸が緑色でしっかりしている。果皮は色鮮やかで張りがあり、白い粉（ブルーム）があるもの。
	保存方法	買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。ブルームには鮮度を保つ働きがあるので洗わずに保存。
かき 	選び方	ヘタが果実に張りつくように隙間がないもの。濃いオレンジ色に色づきずしり重いもの。
	保存方法	熟成が進みやすいので早めに食べましょう。ヘタが乾くと柔らかくなるので、長持ちさせたい場合は軽く濡らしたペーパータオルをヘタにかぶせて冷蔵庫に保存します。
もも 	選び方	果皮全体にまんべんなくうぶ毛が生えていて、甘い香りがするもの。
	保存方法	ペーパータオルに包んだ後ポリ袋に入れ、フルーツキャップを履かせる。（お店でもらってくると◎）熟度と食べるタイミングを考えて冷蔵庫で冷やす。
さくらんぼ 	選び方	軸が緑色で枯れたり折れたりしていないもの。果皮に張り と ツヤがあり粒が大きいもの。
	保存方法	温度変化に弱い果物なのでなるべく早く食べる。保存容器にペーパータオルを敷き、洗わずにぶつかり合わないように入れ保存。

おいしいくだものを選んで、上手に保存して食品ロスを削減しましょう！