

## ドライフルーツの栄養と効果



ドライフルーツとは果実の水分を除いたものですが、水分が抜けることで保存性が高まり、凝縮された果実の甘みが強く感じるのが特徴です。作る方法としては天日干しでの乾燥や砂糖漬けによる脱水などがあります。生の果実と比べると乾燥の段階で失われるビタミンもありますが、栄養価が何倍にも高くなるものもあります。ミネラル（カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、鉄、リンなど）、食物繊維、抗酸化物質（ポリフェノール）などが高くなり、上手に活用したいものです。

### ☆活用のポイント

- ①便秘の解消、腸内環境を整える（食物繊維が多い）バナナ、イチジク、干し柿など
- ②貧血の予防（鉄が多い）プルーン、レーズン、あんずなど
- ③むくみの改善・高血圧の予防（カリウムが多い）あんず、バナナ、イチジク、干し柿など
- ④お肌の健康（ビタミンA,C,Eなどが多い）マンゴー、ブルーベリー、キウイなど

### ☆気になるポイント

ドライフルーツは水分が抜けているので、エネルギーや炭水化物は高くなります。体に良いといっても食べすぎは体重増加につながります。さらに食物繊維が豊富なため摂りすぎると下痢を引き起こす可能性があります。実際には皮ごと食べるものが多くあり、噛みごたえがあるので少量で満腹感を得られるようです。

果物がおいしい福島県には、あんぽ柿をはじめリンゴや桃、イチジク、ぶどうなどのドライフルーツもたくさんあります。上手に利用し健康増進に努めましょう！

### ぶどうとレーズンの栄養価を比較[100gあたり]

成分	ぶどう（生）	レーズン
エネルギー kcal	59	301
水分 g	83.5	14.5
炭水化物 g	15.7	80.7
ビタミンC mg	2	-
ナトリウム mg	1	12
カリウム mg	130	740
カルシウム mg	6	65
マグネシウム mg	6	31
リン mg	15	90
鉄 mg	0.1	2.3
食物繊維 g	0.5	4.1

七訂日本食品標準成分表より