

メインテーマ

～ 6月に旬を迎える果物 ～

サブテーマ

今日は〇〇の日！

～ 6月1日は牛乳の日！ ～



令和7年(2025年)6月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

6月に旬を迎える果物

くだもの

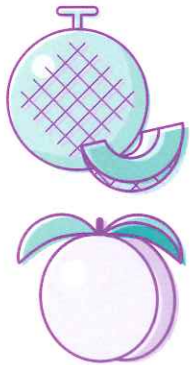
「秋は果物の季節」で知られていますが、実は6月に旬を迎える果物が多くあることをご存知でしょうか。果物は体を冷やす作用があり、暑さ対策に最適な水分、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていることが特徴です。また、果物独特の香りや色彩も楽しめるため、デザートやスムージー、サラダなど幅広い料理に活用できます。

これからの暑さ対策に、ぜひ果物を取り入れてみましょう。

6月に旬を迎える果物について

6月に旬を迎える果物は、メロン、スイカ、桃、キウイフルーツ、さくらんぼ、びわ、マンゴー、パイナップル、カシスなどが挙げられます。

今回は代表的な4つの果物についてご紹介します。



	代表的な栄養素	効 果
桃	ビタミンC、カリウム	美肌効果、疲労回復
メロン	ビタミンC、カリウム	美肌効果、疲労回復
スイカ	ビタミンA、ビタミンC シトルリン	がん・心臓疾患・動脈硬化予防 血行改善
マンゴー※	カリウム、β-カロテン 葉酸、ビタミンC、ビタミンE	高血圧症予防、貧血予防、美肌効果

※マンゴーはスムージーにするなどして、すり潰すことで吸収率が良くなり、β-カロテンがより効率良く摂取できます。

注意点

- 果物は果糖という糖分が多く含まれており、過剰摂取すると肥満症や糖尿病を招きます。果物の1日の摂取目安量はおおよそ握りこぶし2つ分のサイズ(200g程度)です。

例) 桃：大サイズ1個 メロン：1/4カット スイカ：Mサイズ1/15玉 マンゴー：中サイズ1個

- 果物はカリウムという栄養素が豊富です。カリウムは高血圧症予防やむくみ予防として効果がありますが、腎機能が低下している場合に過剰摂取すると、高カリウム血症となるリスクがあります。

腎機能が低下している方は、主治医の指示に従って摂取するよう注意してください。



今日は〇〇の日!

6月1日は牛乳の日!

2001年、国連食糧農業機関 (FAO) は牛乳への関心を高め、酪農・牛乳の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日 (World Milk Day)」と決めました。それに合わせて、日本でも2007年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

6月は牛乳について知識を深め、食卓に牛乳を取り入れていきましょう!



【牛乳ってすごい! 牛乳に含まれる栄養素】

牛乳は「準完全栄養食」といわれるほど栄養バランスが良く、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素に加え、不足しがちなミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。

● 牛乳200ml当たりの栄養成分値 (日本食品標準成分表2020年版(八訂) より)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	ミ ネ ラ ル				
				カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)
126	6.8	7.8	9.9	310	227	21	192	0.04

ビ タ ミ ン							コレステロール (mg)
A			B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	E (mg)	
レチノール (μg)	カロテン (μg)	レチノール活性当量 (μgRAE)					
78	12	78	0.08	0.3	2	0.2	25

● 牛乳を飲むとコレステロール値が上がる!?

牛乳を飲むと、コレステロールの数値が上がると思われる方がいらっしゃいますが、牛乳に含まれるコレステロール量は、肉類や鶏卵に比べるとそれほど多くはありません。

例) 鶏もも肉のコレステロール量: 89mg/100g、鶏卵のコレステロール量: 185mg/1個)

健康な人であれば、牛乳のコレステロール量を気にする必要はないでしょう。

ただし、LDLコレステロール値が高い方は、動脈硬化の危険性が高いため、牛乳は1日にコップ1杯(約200ml)までに抑えましょう。

【牛乳の安全な飲み方】

① 美味しく飲用できる期限をチェック

開封後は2~3日を目安に飲み切りましょう。

② 持ち運びに気を付ける

温度が上がらないように保冷剤を入れ、帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。

③ 保存方法

- 10℃以下で冷蔵保存しましょう。
- 牛乳パックの口はしっかり閉じましょう。
- においの強い商品からは離して保管しましょう。
- 冷蔵庫の開け閉めは短時間にしましょう。
- 容器に口をつけないようにし、コップに入れて飲みましょう。

牛乳内に口内の雑菌が侵入し、菌が繁殖してしまうリスクがあります。

