

おいしい サプリメント

# くだもの足りてる？



生のままで食べる果物は、加熱で失われる栄養も摂れるわ。皮ごと食べればさらに栄養アップ



でも、「果物だけ」はダメよ

おいしい果物を  
もっとおいしく



果物は毎日必要な食品のひとつ

**ミネラル (カリウム)**  
塩分の排出を促して高血圧 脳卒中予防  
バナナ、メロンなど

**食物繊維**  
便秘・肥満予防 がん予防  
キウイ、アボカドなど

**ビタミンA**  
視力機能の改善 免疫力強化  
柿、みかん、ブルーベリーなど

**果物の主な栄養**  
※適切に摂取すると効果が期待できます

**ビタミンC**  
抗酸化作用 メラニン抑制 がん予防 抗ストレス  
いちご、レモン、みかんなど

**ポリフェノール**  
抗酸化作用 美肌効果、がん予防 抗ストレス  
ぶどう、りんごなど

**ビタミンE**  
抗酸化作用 老化防止 がん予防 高血圧・動脈硬化予防  
キウイ、マンゴーなど



生クリーム  
なしで  
ヘルシー

## 水きりヨーグルトでフルーツサンド

1. ボウルにざるを重ね、ペーパータオルを敷いてプレーンヨーグルト(200g)を入れる。ラップをかけて冷蔵庫で1〜2日おき、しっかりと水きりする。
2. パンは耳を切り落とす。いちごはへたをとり縦半分に切る。バナナとキウイフルーツを縦半分に切る。パンに合わせ、それぞれ小さく切る。
3. (1)を、サンドする直前に冷蔵庫から出し、砂糖(大さじ3)を加えてよく混ぜる。
4. パンに(3)を半量ずつ塗り、1枚にフルーツが断面にくるよう並べ、もう1枚をのせてやさしく押さえ、ヨーグルトをなじませる。
5. 三角形になるよう、対角線に切る。手で軽く押さえながら、包丁を少し立て、フルーツに刺し込むように小さざみに動かして切る。



果物を写真のように並べてはさめば、4等分に切ったときに断面に3種の果物がきれいに並ぶ。ヨーグルトを塗りすぎると、切ったときにはみ出て形が崩れやすくなるので、端まで塗らないのもポイント

つぶすだけ  
簡単!

## 果物と野菜のスムージー

### 「マンゴーラッシュスムージー」

1. ポリ袋に半解凍のマンゴー(冷凍カットマンゴー150g)を入れて、手でもんでつぶす。
2. ヨーグルト(100g)、牛乳(1/2カップ)、はちみつ(小さじ1)を加えて、さらによくもむ。
3. グラスに入れ、解凍したマンゴー(分量外)をのせる。



やわらかい果物なら、ミキサーがなくでも、袋に入れて手でつぶすだけ。熱しすぎた果物や、冷凍保存した果物にもびったり

※はちみつを使用しています。1歳未満の子どもに与えないでください。



パルシステムのレシピサイト「だいどころ」では「果物と野菜のスムージー」を検索。「アボカド/バナナスムージー」と「キウイときゅうりのグリーンスムージー」も紹介中

## 毎日の食生活に 手軽に果物を摂り入れよう

STEP 1 朝に バナナやみかん

STEP 2 外出先で 冷凍フルーツやカットフルーツ

STEP 3 たまには 手作りスムージー (左ページを見てね)

**若者は果物離れ?**  
近年、20〜30代の人は果物を食べないというデータがあります。主な理由は「高い」「面倒くさい」「ほかに食べるものがある」。  
お菓子やデザートが豊富で、簡単に安く手に入る時代になったせいも、果物を食べる習慣がなくなってきたようです。  
親世代が食べなければ、子ども世代はもっと食べないことになりやすいですね。

**一日200g食べよう!**  
果物にはさまざまな栄養素が含まれています。農林水産省も、果物をプラスすることで食事全体のバランスがよくなることから、「毎日くだもの200グラム運動」を推進しています。また、肌によい栄養素も豊富。栄養価を考えれば、サプリメントや化粧品よりずっと安いかもしれません。おいしくて、きれいになれるなら、食べないなんてモッタイナイ。  
ぜひ、果物習慣を始めよう。

200g  
みかん 2個

200g  
りんご 1個

200g  
キウイ 2個

果物200gって?



## 柿 秋の味覚の代表 上品な甘みはスイーツ以上

### パルシステムの主な柿

富有柿	甘柿の一種。柿の生産量の8割を占める。果肉はやわらかく、多汁
次郎柿	甘柿の一種。水分少なめでカリッとした食感
庄内柿	山形県 <small>やまがたけん</small> の平核無柿 <small>ひらかくわなし</small> (渋柿の渋抜きをした種無し)の柿、地方によって呼び名が違い、佐渡ではおけさ柿など。甘みが強く、ほどよいかさで多汁

柿って、収穫の見極めがとても難しいんです。圃場全体を絵のようにとらえて見てまわります。判断の基準は、まずは色づき。でも色づきがイマイチでも熟している場合もあるので、触った感覚も大事。日々真剣です。

ちょうど今、若手の代表のような立場なので、若者の目標とされるような農家でありたいですね。



大紀コープファーム(奈良県・和歌山県)

仁司 与士久さん  
美歌さん

パルシステムと30年以上付き合いのある、柿と梅の産直産地。与士久さんは西吉野の地で鎌倉時代から続く農家の29代目。美歌さんは神戸から田舎に惹かれ西吉野へ

### うちで干し柿を作ろう!

『無くん蒸の干し柿』も大紀コープファームの人気商品。昨年に引き続き、今年も自宅で作れる『手作り干し柿セット』の企画を予定しています。レシピ通りに進めれば案外簡単。ぜひ、家族で楽しんでください!

12月1回登場予定(インターネット注文限定)



サラダにも合うよ。  
生ハム×ロンならぬ、  
生ハム柿はおすすが!

## くだもの Q&A

### Q おすすめの保存方法は?

**A** 収穫後もエチレンガスを放出して熟成・老化する(特にりんごやキウイ)ので、基本は1個ずつポリ袋かラップで包んで、冷蔵庫へ。  
未熟な果物や、冷やすと風味が落ちるみかんやバナナなどは常温保存がおすすめです。  
長期保存したいときは、冷凍もおすすめ。自然解凍しやすいように薄切りにするのがポイント。ほとんどの果物が冷凍できますが、ぶどうやマンゴーなど味の濃い果物が向いています。

### 食べて応援!!

#### 今年は豪雨に猛暑...

7月の豪雨では、産直産地である愛媛や広島にも柑橘の被害が出ました。そして、例年より早い時期からの猛暑で、今年度、生産者はたいへん苦労しています。

自然と向き合う仕事には、予想外のことが起こります。出荷できる商品を届け、食べてもらうことが、一番の励みになります。おいしく食べて、産地を応援しましょう!

(パルシステム果実担当)



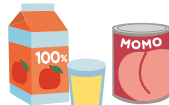
『若手後継者フルーツセット』  
11月3回登場予定

### Q 甘いから太るんじゃない?

**A** 果物に含まれる果糖は、糖のなかで最も甘みを感じる特徴があります。甘さほど高カロリーというわけではなく、一般的なお菓子に比べるとカロリーは低いといわれています。  
糖質が気になる人は、いちご、キウイなど、朝やスポーツ時などすばやくエネルギーを摂りたいときはバナナがおすすめです。  
果物には食物繊維も多いので、適度に摂取すれば、腸内環境の改善も期待できます。

### Q 市販のジュースや缶詰でも栄養は同じ?

**A** 生と同じとはいえませんが、食物繊維やポリフェノールなどの機能性成分、ビタミンの一部は損ねます。  
ただ、市販のジュースで生の果物200gと同じ栄養を摂ろうとすると、かなりの量を飲まないといけないことになり、冷や糖質の摂り過ぎが心配されます。  
外出時や災害時など、生の果物が摂れないときは、うまく利用したいですね。

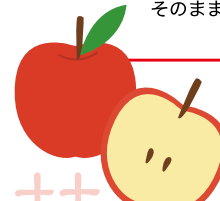


## これからが旬!

# 果物ならパルシステム

そのまま食べることが多いから、農薬を削減して栽培している果物が安心

わたしたち果物を  
農薬に頼らずに作るのは  
とっても難しいことなの



## 林檎

### 医者いらずのりんご これからが一番おいしい季節

しょっちゅう木や土の様子を見たり、剪定をしたりして、虫や病気を予防しています。これだけ農薬を減らしている産地は少ないと思います。毎年挑戦ですね。  
今年の夏は長野も暑かったです。「つがる」には表面が茶色になる日焼けも見られました。でも、味はおいしいですよ。これからの時期は「シナノスイート」が定番。食感が軽く、さっぱりした味が受けている自慢の品種です。ぜひ、食べてください!



アップルファームさみず(長野県)  
山下 一樹さん

父・山下勲夫さんの後を継いだ2代目。標高500mの農園には、40種類以上のりんごの木を栽培している。寒暖差がりんごをおいしく実らせる

### パルシステムの主なりんご

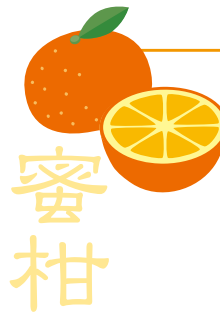
つがる	早生りんご。さわやかな酸味と甘み
シナノスイート	甘みが強く、シャキシャキ
秋映	完熟すると深い赤色に。甘みと酸味のバランスがいい
千秋	小ぶりで繊細な甘み。栽培が難しい品種
ふじ	生産量No.1。甘くて蜜が入りやすい

### 休日レシピ



#### フライパンで作るキャラメルアップルケーキ

- ①卵1個、牛乳50mlを泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックス100gを加えさらに混ぜる。
- ②りんご1個を皮ごと16等分に切り、フライパン(直径20cm)にバター20gを溶かし、りんごを入れて焼き色をつけたら砂糖大さじ3を加え、全体がカラメル色になるまで火を通す。
- ③火をとめて、レモン汁(大さじ1)を加えりんごをきれいに並べる。
- ④ぬれ布巾の上にフライパンを置き、①を流し入れる。
- ⑤再び弱火にかけ、ふたをして約6分以上蒸し焼き。皿にひっくり返して完成。



## 蜜柑

### 夏にたまった疲れやシミを ビタミンCで撃退

夏は35度を超える炎天下でずっと木の手入れでした。最初から、農薬や化学肥料に頼らずにやっているのあたりまえだと思っています。たいへんな作業だけれど、結果として、消費者のためにも、自分や家族のためにもなっていて、今では正解だったと思っています。一生懸命作っていますよ!



日野江マルタ(長崎県・熊本県)  
八木 敏夫さん

長男の隆幸さん、次男の良太さんといっしょに、天草と島原の圃場を行き来しながら、みかんと梨を栽培している

### パルシステムの温州みかん

一般的に「みかん」といえば、温州みかんのこと。時期によって名称が変わり、黄緑色からだいだい色へ、甘酸っぱい味わいから糖度の高いまるやかな味わいに変わる。

極早生みかん	9月下旬～10月下旬頃
早生みかん	11月初旬～11月下旬
温州みかん	12月初旬～1月下旬
青島みかん	1月初旬～2月中旬

### 休日レシピ



#### みかんピネガー

みかんの皮をむいて適当な大きさに切り、みかんと氷砂糖と酢を1:1:1の割合を目安に用意する。みかんと氷砂糖を交互に入れ、最後に酢を加え、1日1回ほど振って混ぜながら冷蔵庫で保存。1週間後にみかんを取り出して完成。

炭酸水で割って飲んだり、ヨーグルトにかけたり、塩と油を足してドレッシングにしたり、使い方はいろいろ。冷蔵庫で2週間ほどもち