

ほぼ週刊メールマガジン

果物&健康NEWS

毎日くだもの200グラム！

メルマガ会員募集中！！

発行元：農林水産省生産局園芸課消費班
農研機構果樹研究所健康機能性研究チーム(つくば)

登録
無料

お届けします！ 新鮮、おいしい、
科学な生活情報メールマガジン

果物から始める健康生活

果物についてもっと知ってもらうために農林水産省のサイトから、ほぼ週刊で「果物&健康NEWS」を発行しています。「果物&健康NEWS」は生活情報メールマガジンです。

内容は、毎日くだもの200グラムの科学的根拠、果物摂取による健康効果、最新・最先端の科学・健康ニュース、果物を使ったレシピ紹介、くだものおもしろ記録、キッズQ、文学の中の果物、果物の歌などです。

また、果物には、様々な誤解があります。例えば、「果物を食べると太る」、「果物を食べると高脂血症になる」、「糖尿病になったら果物を食べてはいけない」などです。こうした誤解を科学的根拠にもとづいて解説しています。

皆様のご登録をお待ちしています。



掲載記事タイトル抜粋

食事バランスガイドと果物200グラム/女性のために心疾患予防ガイドライン/果物摂取でしみ・そばかす・しわ予防/糖尿病と食物繊維/カナダ糖尿病学会の食事指導2007/高血圧予防のためのDASH摂取プラン/果物のガン予防効果の科学的評価/治療から予防へ/子供たちには朝食を：果物と一緒に/炭水化物を摂取すると太る？/果物と野菜のカロリーは同じって本当!?/果物は高い？/日本人の栄養摂取基準2005年版/リンゴとチーズの素敵な関係

その他、リンゴ、ウンシュウミカン、モモ、ナシ、ウメ、クリなどの健康機能性の紹介

「果物&健康NEWS」の仮登録サイト

<http://www.kudamononet.com/kkr/registry.html>

(農林水産省のサイト

<http://www.maff.go.jp/mail/index.html>からも登録できます)

メルマガ「果物&健康NEWS」の仮登録が完了すると農林水産省から登録確認のメールが届きますので返信して下さい。



食事バランスガイド

女性と子供は毎日果物2つ

→ミカン2個又はリンゴ1個

おおくの男性は毎日果物3つ

→ミカン3個又はリンゴ1個半



登録用QRコード

メールマガジン「果物&健康NEWS」の仮登録サイトです。