

ほぼ週刊メールマガジン

# 果物&健康NEWS



## メルマガ会員募集中!

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

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、健康ニュース、家庭果樹の栽培法、果物を使ったレシピ紹介、くだものおもしろ記録、科学ニュース、キッズQ、果物エピソードなどです。

皆様のご登録をお待ちしています。



### 「果物&健康NEWS」登録サイト

<http://www.maff.go.jp/j/pr/e-mag/index.html>

<仮登録サイト>

上記サイトで登録方法がわからない場合は、こちらをご利用ください

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

#### 「果物&健康NEWS」特集記事抜粋

糖尿病と食物繊維／高血圧予防のためのDASH摂取プラン／子供たちには朝食を：果物と一緒に／ガン予防には果物・野菜の摂取と肥満解消／治療から予防へ／食事バランスガイドと栄養指導－果物を食べるわけと食べないわけ／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！？／果物でメタボ予防／ビタミンC発見の歴史／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

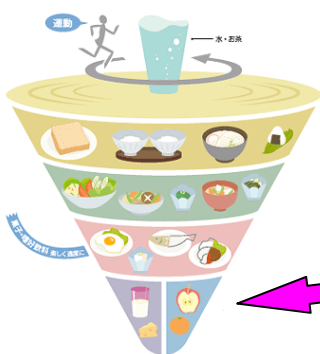
簡単！お手軽！

携帯電話で果物&健康NEWS

容量の大きいメルマガですが、ウェブメールを使えば携帯で購読が可能です。詳しくはバックナンバー180号、181号に掲載しています。

バックナンバーのホームページ

<http://www.kudamononet.com/Kudamono&Kenko/index.html>



これ位食べれば1日の目標達成

●200g =くだもの 約1~2個			
	みかん2個	りんご1個	なし1個
	かき2個	ぶどう1房	もも2個
			キウイ2個

発行元：農林水産省生産局園芸課

農研機構果樹研究所健康機能性研究チーム(つくば)