

ほぼ週刊メールマガジン

果物 & 健康NEWS

登録無料

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」登録サイトのURL

<http://www.maff.go.jp/mail/>

(農林水産省ホームページの

メールマガジンの欄からも登録できます)

「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 / リンゴとチーズの素敵な関係 / 果物のガン予防効果の科学的評価 / 治療から予防へ / 食事バランスガイド / 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!? / 高血圧治療ガイドライン2004 / 日本人の栄養摂取基準2005年版 / 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



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、リンゴ1個

男性は毎日果物3つ

ミカン3個、リンゴ1個半

発行元：農林水産省生産局果樹花き課

農研機構果樹研究所健康機能性研究チーム