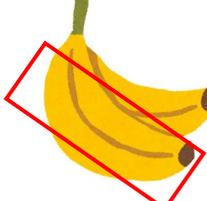
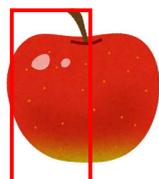
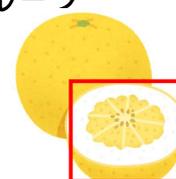
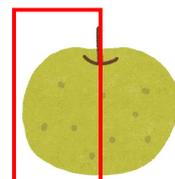
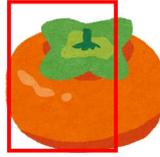
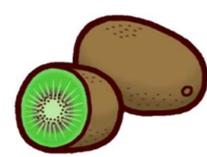
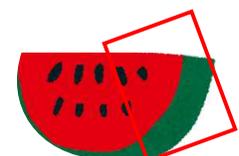




果物の目安量(1日)

果物はビタミンやミネラルが豊富で食物繊維も多く含む食品です。しかし、糖も多く含むため、食べ過ぎると高血糖、肥満、LDLコレステロール上昇などのリスクになる可能性があります。1日の目安量は、100gから200g程度(握りこぶし約1つ分)になります。

<80kcal 分の果物の目安>

| | | |
|--|--|---|
| <p>バナナ</p>  <p>1本95g (皮付き160g)</p> | <p>りんご</p>  <p>1/2個150g (皮付き170g)</p> | <p>グレープフルーツ</p>  <p>1/2個210g (皮付き300g)</p> |
| <p>みかん</p>  <p>小2個 180g (皮付き240g)</p> | <p>なし</p>  <p>1/2個190g (皮付き220g)</p> | <p>柿</p>  <p>2/3個130g (皮付き150g)</p> |
| <p>キウイ</p>  <p>1.5個150g (皮付き180g)</p> | <p>いちご</p>  <p>4/5パック240g (中粒1パック300g)</p> | <p>すいか</p>  <p>220g (皮付き360g)</p> |

参考：七訂食品成分表 2017

その他果物の 80Kcal 分の目安

| | 目安量 | 重量(皮つき) | 正味重量 |
|---------|------|---------|------|
| ブルーベリー | | 160g | |
| ぶどう(巨峰) | 1/3房 | 160g | 140g |
| もも | 1個 | 240g | 200g |
| メロン | 1/4個 | 350g | 190g |
| ドライフルーツ | | | |
| プルーン | 4個 | | 35g |
| 干し柿 | 1個 | | 30g |
| いちじく | 小2個 | | 30g |
| レーズン | 大さじ2 | | 30g |

ドライフルーツは、フレッシュフルーツの約5倍のカロリーです。食べ過ぎにご注意ください。

