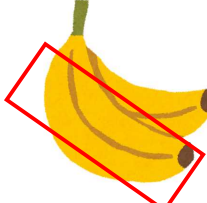
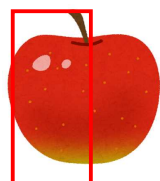
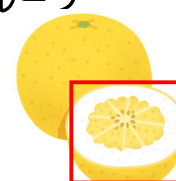
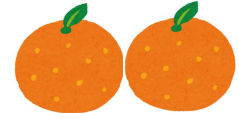
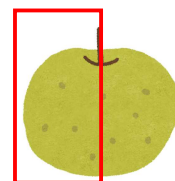
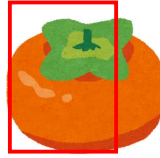
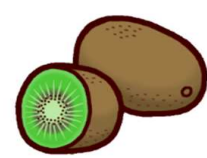

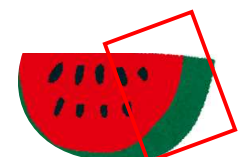




果物の目安量(1日)

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。

