

果物の目安量

からだの調子を整えるグループ

果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれますが、「糖」も多く含まれています。

食べ過ぎに注意をして、適量を摂るように心がけて不足しがちなビタミンやミネラル・食物繊維を摂りましょう。



- ・ 1日の目安量は80 kcal程度
- ・ 目安量

果物の目安量(80kcal)は？								
食品名	目安量	重量(g)	食品名	目安量	重量(g)	食品名	目安量	重量(g)
いちご	中粒16個	235	すいか	1/8玉の1/4切れ	215	みかん	中2個	90
オレンジ	大1個	174	パイナップル	1/4個	157	メロン	1/3玉	200
柿	大3/4個	133	バナナ	小1本	93	桃	中1玉	200
キウイ	中1・1/2個	150	ぶどう(巨峰)	小3/4房	135	りんご	中1/2玉	140

×

朝

夕

昼

摂りすぎ！！

○

小1本

または

中玉1個

1日に80kcal

摂りすぎたエネルギーは、「脂肪」として蓄えられてしまいます。

色んな果物を組み合わせた際には、全体の量が多くなり過ぎないようにしましょう。