

みんな大好き果物 ですが…

小さな子どもから高齢者まで、みんな大好きな果物。

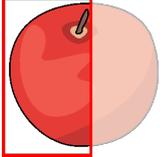
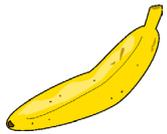
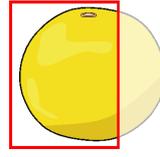
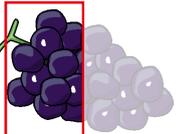
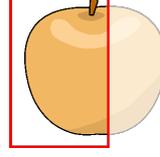
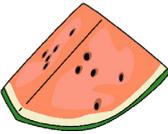
果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、健康的な食品のイメージがありますが、実はたくさんの糖質（果糖・ブドウ糖）を含んでいます。

そのため、果物を食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇、肥満を引き起こしてしまいます。

果物の1日の摂取量の目安は80kcalです。

下記の表を参考にしながら、果物を上手に摂取し、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を摂りましょう。

果物 80kcal の量 (果物の重量は、皮やへたを含んでいます。)

					
りんご 中 1/2 個 180 g	バナナ 中 1 本 170 g	みかん 2 個 270 g	グレープフルーツ 1 / 2 個 290 g	キウイフルーツ 中 1 個半 180 g	もも 大 1 個 240 g
					
ぶどう 10 粒～ 15 粒 180 g	柑橘 中 1 本 170 g	パイナップル 270 g	なし 大 1 / 2 個 240 g	いちご 中 12 粒 260 g	すいか 330 g

※色々な果物を組み合わせたい時には、全体の量が多くならないように 80kcal に調整しましょう

参考文献：日本糖尿病協会「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」

気を付けて食べたいドライフルーツ

干し柿などの干し果物（ドライフルーツ）は、生の果物に比べると、水分が少なく糖質の割合が多くなっているため、食べ過ぎには注意が必要です。

ドライフルーツ 80kcal の量

			
干し柿 1 個 30 g	プルーン 4 個 35 g	レーズン 1 掴み 25 g	ドライマンゴー 2 枚 25 g



問合せ先／健康福祉課 健康推進係 65-0001