





果物の1日の目安量 ～果物と上手にお付き合い～

☆果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含むため、生活習慣病予防に役立ちます。

☆ブドウ糖や果糖の**糖質**が含まれるため、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪値の上昇、肥満をきたすおそれがあります。 → **1日200g程度**がおすすめ！

100g分の果物の目安

※血糖値が高い方は100g目安

りんご	みかん	バナナ	キウイ フルーツ	もも
				
1/2個	1個	1本	1個	小1個
スイカ	なし	ぶどう	いちご	かき
				
1切れ	1/2個	1/2房(大粒)	6粒	小1個

⚠️ 注意点 ⚠️

- ・ 糖尿病などの持病や、食事制限がある方は主治医に相談しましょう。
- ・ バナナはカロリーが高いため、1日1本がおすすめです。
- ・ 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
- ・ 果物を食べるなら朝、昼など**活動量の多い時間帯**がおすすめです。どうしても夜に食べたい場合は、量の調整をしましょう。
- ・ 果汁ジュースは、糖分の吸収が早く、血糖値が上昇しやすいです。できるだけジュースにせず、**固形のまま**食べましょう。
- ・ 缶詰やドライフルーツは、糖分が多いので嗜好品扱いになります。手軽に食べるなら**カットフルーツ**や**冷凍フルーツ**がおすすめです。



健康や美容のためにも、
適量の果物を食べましょう 😊 ★★