

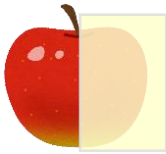
## 果物の1日の目安量

果物の1日の目安量は、  
どれくらいかしら？



1日の目安量は、カロリーでは  
80 千カロリー。大きさでは自分の  
こぶしと同じ大きさのものを  
1個ぐらいです。

### 80 キロカロリーの果物の量



りんご 中 1/2 個  
皮、芯を含めて 180g



柿 中 1 個  
皮、種を含めて 170g



グレープフルーツ 1/2 個  
皮、種を含めて 290g



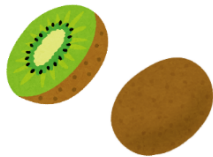
みかん 中 2 個  
皮を含めて 270g



バナナ 中 1 本  
皮、柄を含めて 170g



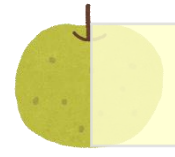
ぶどう 巨峰で 10-15 粒  
皮、種を含めて 180g



キウイフルーツ 中 1 個半  
皮を含めて 180g



いちご 中 12-13 粒  
ヘタを含めて 260g



なし 大 1/2 個  
皮、芯を含めて 240g



もも 大 1 個  
皮、種を含めて 240g



びわ 中 6 個  
皮、種を含めて 290g



すいか  
皮、種を含めて 330g

# 果物の食べ方

季節の果物はおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまいますね。  
果物には糖質(果糖やブドウ糖など)が多く含まれていますので、食べ過ぎると糖質の摂りすぎになり、血糖値や中性脂肪が上昇します。また、エネルギーのとりすぎにより肥満を招いたりします。

しかし、ビタミン・ミネラルや食物繊維などの体に必要な栄養素も含んでいます。また、菓子類に比べるとカロリーが低いものも多くあります。果物は**目安量を守って食べるようにし**、間食などに上手に利用しましょう。

(果物の1日の目安量は1ページをご覧ください。)



干し柿などの干し果物は生の果物に比べると、水分が少なく糖分の割合が多くなっています。また、みかんや桃などの果物の缶詰は、糖分が多いシロップ漬けになっています。そのため、糖尿病食事療法のための食品交換表では、干し果物や缶詰の果物はお菓子と同じ分類になっています。果物は生のものを食べるようにしましょう。



## 参考：お菓子のカロリーー

- あんパン 1個 324 ㎉
- どらやき 1個 270 ㎉
- ショートケーキ 1個 344 ㎉
- ポッキー 1箱 364 ㎉
- マックシェイク バニラ Mサイズ 321 ㎉
- 大福 1個 287 ㎉
- かりんとう 4本 210 ㎉

参考：糖尿病ネットワーク おやつを上手に楽しむコツ

## 栄養相談のご案内

当院では栄養相談を行っています。  
食事のことで気になることがある方は、  
スタッフにお声かけください。



## ● 栄養相談の日時(予約制) ●

火曜日 9:00~13:00  
水曜日 14:30~19:00  
第2.4土曜日 9:00~13:00