

一般の方も
参考に!!

第9回 果物は体に良いのか？

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2019年4月号より引用

Q. 果物はいくら食べてもよいですか？

A. いいえ。食べ過ぎは要注意です。



ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源として大切な栄養素ですが、一方で食べ過ぎると糖質の過剰摂取となり、血糖値の上昇、中性脂肪の増大、肥満をきたす恐れがあります。1日の摂取量は、80kcalが目安です。

また、すぐエネルギーにかわるため、朝食時に摂るのが効果的です。

80kcalの目安量



バナナ1本



スイカ2切れ



もも1個



かき1個



みかん中2個



いちご14粒



キウイ小2個



巨峰10粒



なし1/2個



りんご1/2個