

指導科だより

果物が美味しい季節です。果物には、果糖が含まれていますので食べすぎは要注意です。
では、果物はどのくらい食べられるのでしょうか？

果物の1日の摂取カロリーは80キロカロリーです。

下記の果物は、80キロカロリーの分量です。



(厚さ2cm 330g 芯・皮含む)



(林檎 1/2 個 180g 芯・皮含む)



(巨峰 180g 15~16粒)



(梨 1/2 個 240g 芯・皮含む)



(キウイ小 2 個 : 180g 皮含む)



(蜜柑 M2 個 : 270g 皮・芯含む)



(バナナ中 1 本 : 170g 皮・芯含む)



(柿 1 個 : 170g 皮・芯含む)



(デラウエア 1 房 : 180g 皮・芯含む)



(洋ナシ 1/2 個 180g 皮・芯含む)

1種類の果物だけではなく、組み合わせて食べても良いです。

たとえば、デラウエア 1/2 房と柿 1/2 個等、1日の果物の摂取カロリーを越えなければ、2種類以上の果物を組み合わせて食べても結構です。

1日の量を超えないように、抑えるようにしましょう。

果物の甘みはショ糖と果糖で、どちらも吸収が速いので、食べ過ぎると血糖値が高くなることがあります。

摂りすぎに気をつけ、**食事と食事の間に食べるのではなく、食事と一緒に食べま**

しょう。