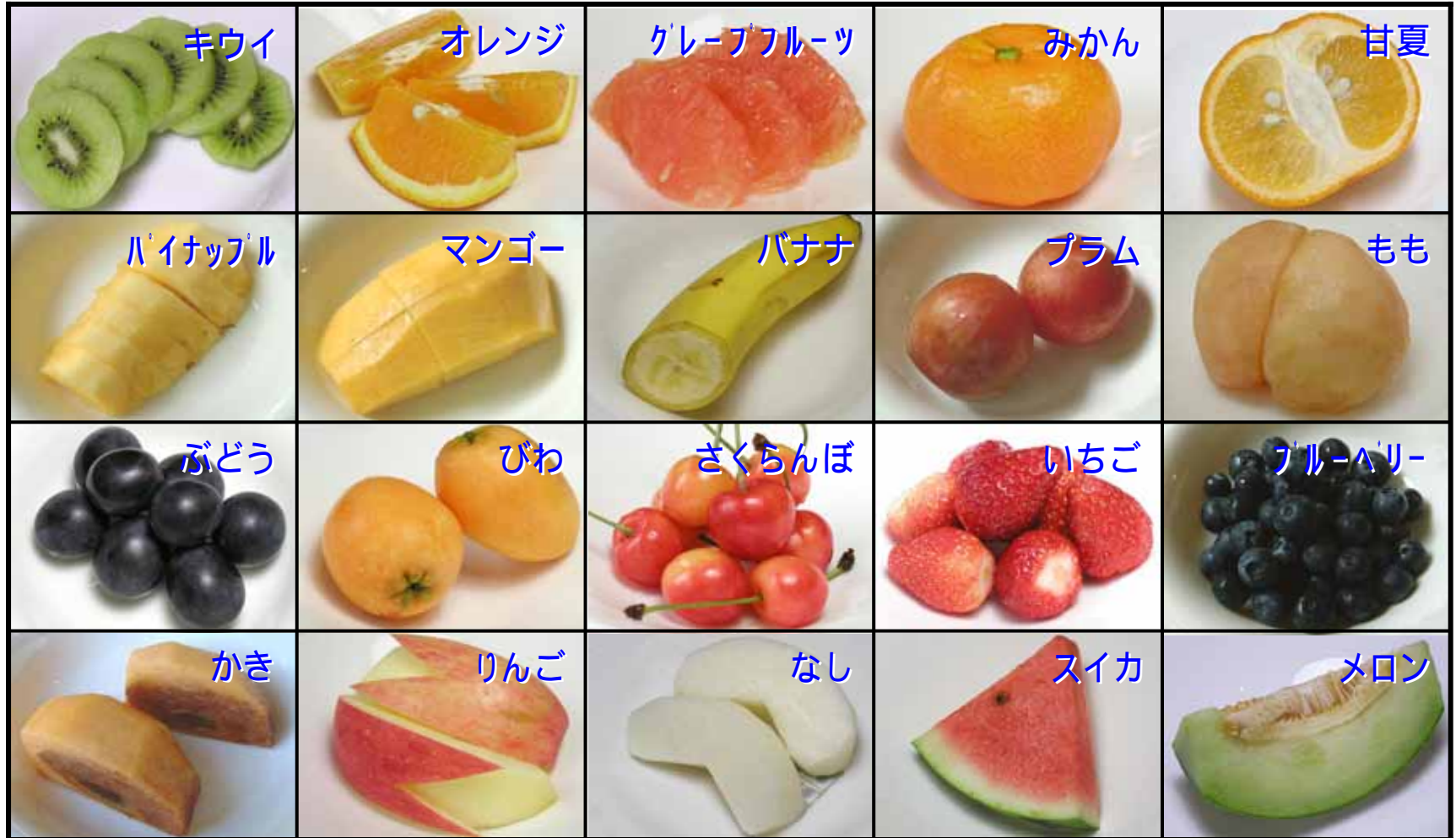


果物は **1日2回 食後のデザート** として食べましょう

一度に多く食べると血糖が上がってしまうことがあります



1日の量は **80 キロカロリー** が目安です 写真の表示は1回分(40キロカロリー)

1回分（40キロカロリー）の重量

	皮なしの重さ	皮付きの重さ
キウイ	75 g	90 g
オレンジ	100 g	165 g
グレープフルーツ	100 g	145 g
甘夏	100 g	180 g
みかん	100 g	135 g
パイナップル	75 g	135 g
マンゴー	75 g	115 g
バナナ	50 g	85 g
プラム	100 g	110 g
もも	100 g	120 g

	皮なしの重さ	皮付きの重さ
ぶどう	75 g	90 g
びわ	100 g	145 g
さくらんぼ	75 g	85 g
いちご	125 g	130 g
ブルーベリー		75 g
かき	75 g	85 g
りんご	75 g	90 g
なし	100 g	120 g
すいか	100 g	165 g
メロン	100 g	200 g