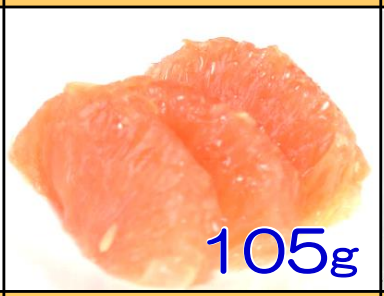
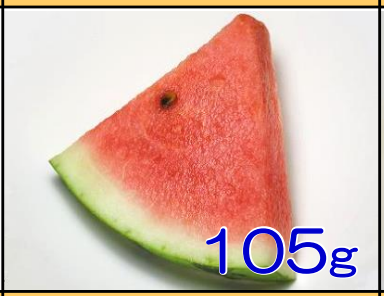
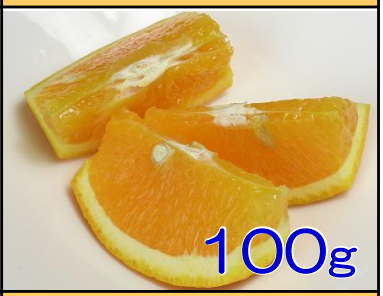
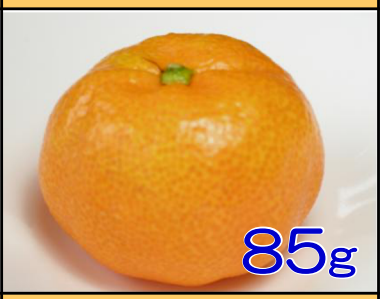
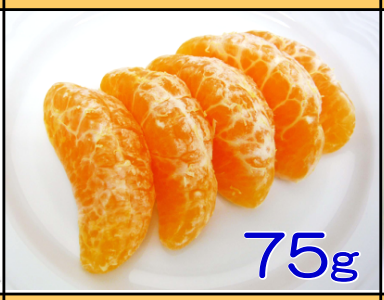
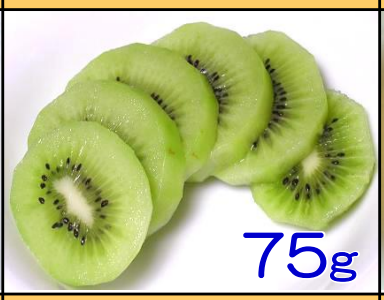
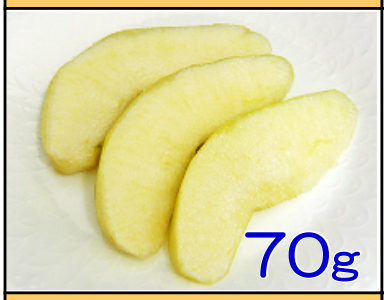
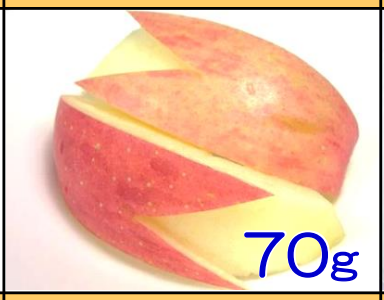
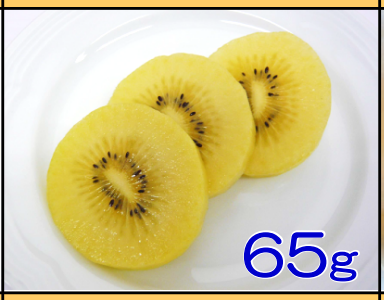
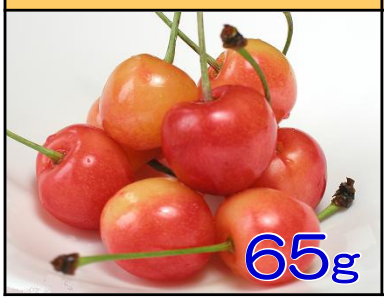
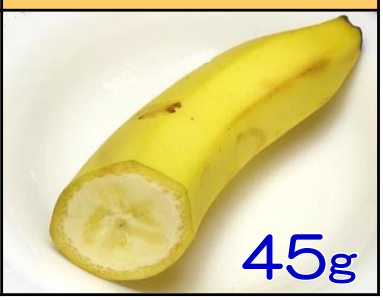
1回に食べる果物の目安量

果物はビタミン・ミネラルを含み、色素の成分には抗酸化作用があると言われています。しかし、果物には糖分も多く含まれているので、1度にたくさん食べると血糖上昇の原因となってしまいます。果物の摂取量は1日80kcalまでとし、1回でなく2回に分けて、食後に食べるようにしましょう。

いちご	グレープフルーツ	すいか	オレンジ
115g	 105g	 105g	 100g
もも	**メロン**	**和なし**	**みかん**
100g	95g	90g	 85g
ブルーベリー	**デコポン**	**キウイフルーツ**	**パイナップル**
80g	 75g	 75g	75g
洋なし	**りんご**	**ゴールドキウイ**	**かき**
 70g	 70g	 65g	65g
さくらんぼ	**ぶどう**	**マンゴー**	**バナナ**
 65g	65g	60g	 45g

写真の表示は1回分（約40kcal ）　重量は正味

1回に食べる果物（ 約 40kcal 分）の目安量 と カリウム値

果　物　名	皮なしの重量 g	皮ありの重量 g	カリウム mg
いちご	115	115	195
グレープフルーツ	105	150	147
すいか	105	175	126
グレープフルーツ　ルビー	100	140	140
オレンジ	100	165	140
びわ	100	140	160
もも	100	115	180
パパイア	100	150	210
メロン	95	190	323
和なし	90	105	126
すもも	90	95	135
ネクタリン	90	105	189
みかん	85	105	128
はっさく	85	130	153
ブルーベリー	80	80	56
プルーン	80	80	176
キウイフルーツ	75	85	218
デコポン	75	105	128
パイナップル	75	135	113
いちじく	70	80	119
洋なし	70	80	98
りんご	70	80	84
かき	65	70	111
ゴールドキウイフルーツ	65	80	195
さくらんぼ	65	70	137
ぶどう	65	75	85
アメリカンチェリー	60	65	156
マンゴー	60	90	102
きんかん	55	55	99
バナナ	45	75	162

高村内科クリニック