

秋のくだもの 適量を食べよう！

生の果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。糖分も含まれますが、スナック菓子やスイーツなどに比べると、低カロリーでヘルシー。厚生労働省と農林水産省による「食事バランスガイド」では、1日で約200g程度の生果物の摂取が勧められています。糖尿病のある方は80kcalが目安です。

(カリウム制限がある方は、医師や管理栄養士にご相談ください)
食べ過ぎには注意し、1日の摂取カロリーの中で食べましょう。

食事バランスガイド

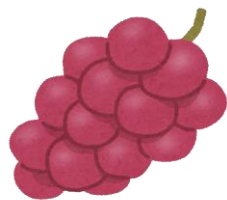


1
日
で
ど
れ
か
ひ
と
つ



りんご

1個まで



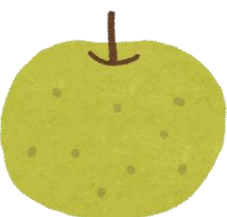
ぶどう

1房まで



かき

2個まで



なし

約1個まで

大きい品種は注意！

糖尿病の方 (80kcalまで)



約半分 (150g)



約10粒 (150g)



中1個 (150g)

血糖値を上げやすいので、毎日続けて食べないようにしましょう。



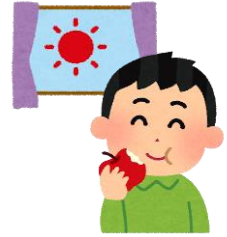
約半分 (200g)



注意

果物が身体にいいと言っても、食事を食べ過ぎたうえに果物も食べる、おやつも果物も食べる・・・という食事では**体重が増える原因に！**
必要なカロリー（エネルギー）の中で、果物を取り入れることを
オススメします。必要なカロリーが知りたい方は、
医師や管理栄養士にご相談ください！

また、果物を夜に食べると体脂肪になりやすく、肥満のもとに。
朝食後や昼食後など、明るい時間帯に食べましょう。

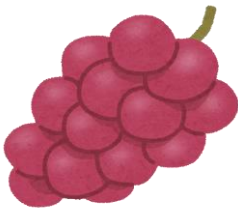


くだもの 豆知識



りんご

カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミンC、リンゴ酸、
食物繊維などをバランスよく含み、免疫力アップ、
便秘改善、美肌、虫歯予防などの効果があります。
抗酸化作用のポリフェノールも含まれます。



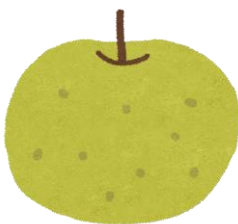
ぶどう

ぶどうは果糖やブドウ糖を多く含むため、
即効性のあるエネルギー源となります。
巨峰やピオーネなどの黒い皮には、アントシアニン
がたっぷり含まれているので、目の働きを
活性化する効果もあります。



かき

柿にはビタミンC、βカロテン、タンニンが含まれます。
ビタミンC・・・免疫力アップ、美肌効果
βカロテン・・・ビタミンCとの相乗効果
免疫アップやかぜ予防に
タンニン（ポリフェノール）・・・動脈硬化を予防、
アルコールを分解して二日酔いの予防



なし

実に含まれるプツプツとした小さいものは、
石細胞（せきさいぼう）と言います。
梨は、水分と食物繊維が比較的多く、糖アルコールの
一種であるソルビトールを含んでいます。便を
やわらかくする効果があり、便秘予防に役立ちます。

