

果物って、どれくらい食べたらいいの？

身体によさそうだけど…
血糖はあがるよね？

高血糖
太りそう
食べ過ぎ

果物は果糖を多く含むので、**食べ過ぎると高血糖や体重増加につながります**。しかし、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素もたくさん含まれており、**適正量の果物**を食べることは動脈硬化の予防にもつながります。

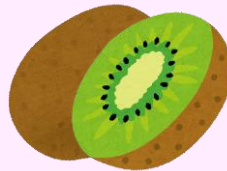
果物の1日の適正量は
ご自身の拳1つ分  の大きさです



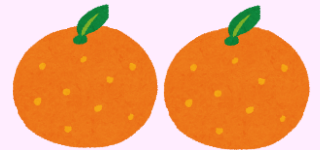
りんご 1/2個



柿 1個



キウイ 1.5個



みかん 2個
など

1日例



◎ブドウやいちご、カットフルーツなど
拳の大きさと比べることが難しい場合は、
拳が入る大きさのデザート皿に盛り付けましょう

大山内科・胃腸科
管理栄養士 和田