

果物を食べよう！

果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、健康を維持するために、適度な摂取が推奨されています。

1日の適量を知り、毎日の食生活に取り入れましょう。

果物の栄養素

ビタミン

三大栄養素の代謝を助ける

食物繊維

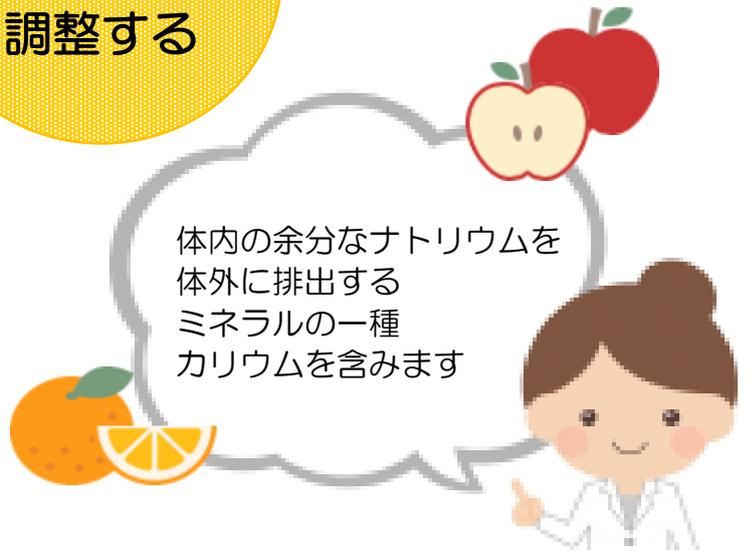
腸内環境を整える

ミネラル

体液を調整する

※三大栄養素
→糖質、たんぱく質、脂質

体内の余分なナトリウムを体外に排出するミネラルの一種カリウムを含みます



適量ってどれくらい？



バナナ1本



もも1個



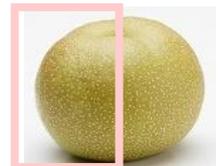
ぶどう1/3房



すいか2切れ



キウイフルーツ1.5個



なし1/2個

※ドライフルーツや缶詰の果物は、糖分が多いので嗜好品として扱きましょう。

※高カリウム血症の方は、果物のとり方に注意が必要です。

※食事の調整が必要な方は、医師の指示量を守りましょう。