



果物を楽しもう！



秋は果物がおいしい季節！いろいろな果物が旬を迎えます。
果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれます。

その一方で「**果糖**」という糖分も多く含まれています。
摂り過ぎると**血糖値**や**中性脂肪**を上げたり、肥満の原因にもなるため
注意が必要です。



果物の1日の適量は、80kcal(1単位)

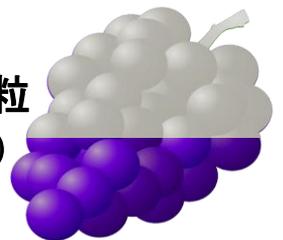
りんご
中1/2個
(150g)



みかん
中2個
(200g)



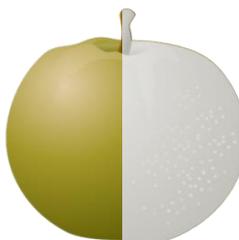
ぶどう
10～15粒
(150g)



柿
中1個
(150g)



梨
大1/2個
(200g)



栗(むき栗)
中3個
(50g)

