

~栄養だより~

Vol.17(2021年10月号)

【今月のテーマ】

食欲の秋 果物の量に気をつけよう!



秋は果物がおいしい季節ですよ♪

ビタミンや食物繊維などが摂れる果物ですが、食べ過ぎると、

⚠️ 中性脂肪や血糖値が上がりやすいので、注意が必要です!

果物に含まれる糖質量・カロリー

巨峰1房



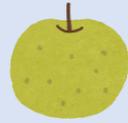
151kcal
糖質 38.8g

りんご1個



145kcal
糖質 36.0g

梨1個



98kcal
糖質 26.5g

柿1個



109kcal
糖質 26.0g

バナナ1本



77kcal
糖質 19.3g

桃1個



68kcal
糖質 15.1g

キウイ1個



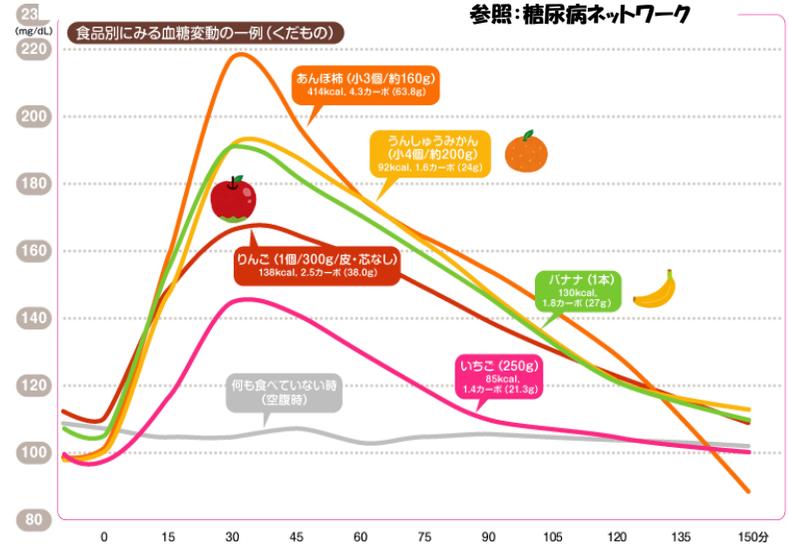
45kcal
糖質 9.4g

みかん1個



37kcal
糖質 8.8g

血糖値の変動



果物の種類によっては糖質が多く含まれているので、量には注意が必要です!

果物の目安量は「自分の手のこぶし大」です!

⚠️ 果物の中にはカリウムが多く含まれている物もあります! 特にドライフルーツにはカリウムが多く含まれています! 腎機能が低下している方はカリウム値に注意が必要です!

おすすめ商品!

栄養相談受付中!



まるで果物のようなゼリー / ハウス食品株式会社

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが、管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。お近くのスタッフまでお声がけください!

食べ物が食べづらい方でも生の果物のような食感、風味、果汁感が楽しめる低カロリーゼリーの種類も8種類と豊富!

