



### 果物はいい物？悪い物？

果物はどのくらい  
食べたらいいの？

果物の摂取量は1日200gが目安です。  
糖尿病の方は1日100gが目安です。

※糖尿病の方は糖質やカロリーも関係するので、  
1日100gというのは一つの目安です。

### 果物の重さの目安



ミカン M  
100g  
(正味80g)



キウイ M  
100g  
(正味85g)



リンゴ M、梨 M  
1/4個



イチゴ L  
4粒



シャインマスカット  
8～10粒  
(1粒6～12g)



カットフルーツは  
表記で確認を

### 果物は体にいいの？

果物は、ビタミン、カリウム、食物繊維、ポリフェノールを手軽に  
摂取するのが良い所です。食後のデザートや小腹が空いたときにお  
すすめです。

果物に多いカリウムは、高血圧対策に有効な栄養素です。カリウム  
摂取量を増やしたい場合は、果物は1日200g程度を目安として野菜、芋  
類、大豆製品からのカリウム摂取も増やすと効果的です。

果物には果糖が多いので食べ過ぎると中性脂肪や血糖値に影響しま  
す。食べ過ぎには気をつけましょう。ジュースより果物そのものを食  
べる方が消化に時間がかかり血糖値が急上昇しません。

カリウム量の指示が出るこ  
ともあります。詳しく知り  
たい方は栄養相談で！

### 果物には酵素が多い！

果物には消化を助ける酵素が多く含まれ、非加熱で効果があります。  
ゼリーを作る際にはゼラチンが固まらないので酵素が強い果物は加熱  
して使います。

パイナップルやキウイはたんぱく質分解酵素が多く、酢豚のパイ  
ナップルは肉の消化を助ける効果があるといわれています。

野菜では大根、キャベツ、ショウガに消化酵素が多く含まれます。

