

# 毎日果物を適量食べよう！

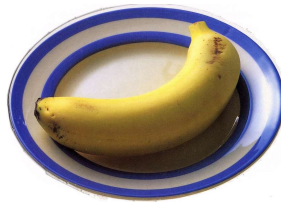
～1日に100～200g程度食べよう～

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。生のまま食べられるので手軽にとることができます。食後のデザートや間食などに取り入れて上手に食べましょう。ただし、糖質が多いので食べ過ぎに気を付けてください。

## 果物100gあたりの目安量



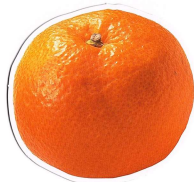
キウイ1個



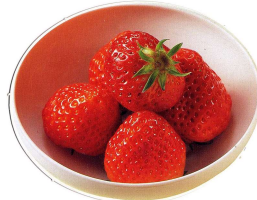
バナナ1本



巨峰 8粒程度



みかん1個



いちご6粒



りんご半分

### 栄養メモ

- ◆ ビタミンC : 抗ストレスや抗がん作用、免疫力を高める
- ◆ カリウム : 体内の余分な塩分を排泄する
- ◆ 食物繊維 : 糖の吸収を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑制する  
便秘改善
- ◆ クエン酸 : 疲労回復

## ドライフルーツや缶詰、ジュースはし好品！

ドライフルーツは、砂糖や油でコーティングしてあるものが主流です。また、缶詰のシロップ漬けや、果物のジュースには砂糖やブドウ糖を加えてあるものもあり、糖分の摂りすぎにつながるので、し好品として考え、生の物を食べましょう。