



毎月19日は

食育の日です

おいしい果物がたくさん!

果物の食べ過ぎに注意!!

果物のおいしい季節です。果物にはビタミン、食物繊維などが含まれていますが、「果糖」という「糖分」も多く含まれます。量や食べ方に注意が必要な食べ物でもあります!

1日の果物目安量	
1~2歳	100g
3歳~大人	200g

果物は生の果物を切って、噛んで食べることがオススメです!

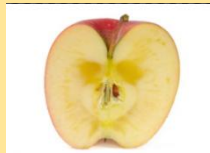
ジュースやスムージーの液体は吸収速度が早くなるため、**血糖値が急上昇**し糖尿病を招く原因になります。



果物200g(約80kcal)の目安



みかん 2個



りんご 中 1/2



バナナ 1本



ぶどう 1/2房



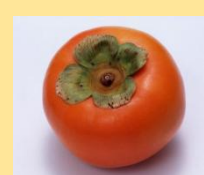
キウイフルーツ
大1個



グレープフルーツ
1/2個



いちご
10~15個



柿 1個

ポイント

★**明るい時間帯**に食べましょう!
夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪の上昇にも繋がります(肥満・糖尿病になりやすい!)。朝昼のデザートとして食べるのがおすすめです。

注意!

★干した果物・缶詰は**お菓子類**と考えましょう!
干したことにより水分が抜けて糖度が増しているため、糖質量が増えています。ビタミンの含有量も少ないです。
★干し柿は1個約 80kcal、果物1日の目安量と同じエネルギー量になります。ついつい食べ過ぎないように気をつけましょう。

