

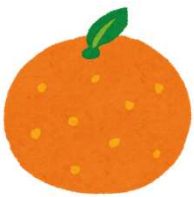
栄養だより

第159号
2023年10月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『果物の適量について』

果物にはビタミン・カリウム・食物繊維などが多く含まれており、特に食事制限がない方は
1日200g(可食部)とされています。今回は1日の目安量を各果物でご紹介します。



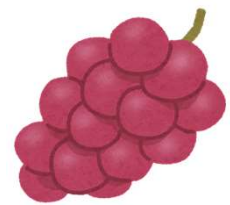
みかん
2個



りんご
1個



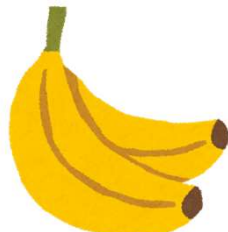
かき
1個



ぶどう(巨峰)
12粒



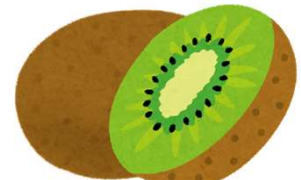
もも
1個



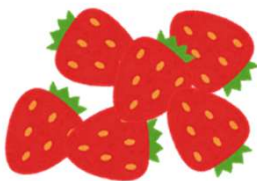
バナナ
2本



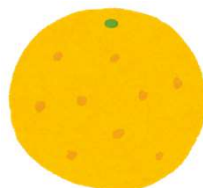
デコポン
1個



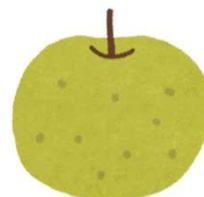
キウイ
2個



いちご
13個



グレープフルーツ
1個



なし
1個



スイカ
2切

※ものにより個体差があります

糖尿病やカリウム制限等がある方は、
果物の目安量について担当医、管理栄養士にご相談ください。

