

# 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。



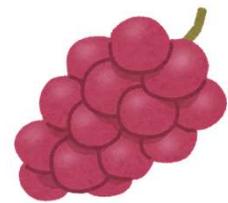
みかん  
2個



りんご  
1個



かき  
1個



ぶどう(巨峰)  
12粒



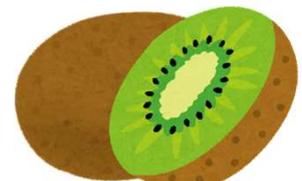
もも  
1個



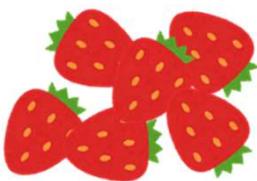
バナナ  
2本



デコポン  
1個



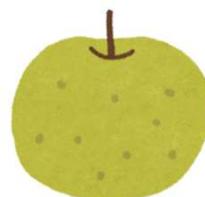
キウイ  
2個



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。

