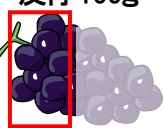
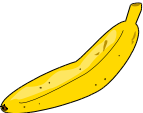
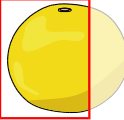
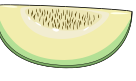
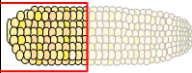


果物のめやす量

基準量:80kcal

下記の量が果物の基準量です

【数字は糖分の割合%】

80g	85g	140g	150g	170g	180g	200g	210g	220g	250g
ぶどう (巨砲) 皮付 100g  (約10粒) 【17%】	バナナ 皮付 120g  【21%】	ぶどう (デラウェア) 皮付 160g  【14%】 ↓ 干しぶどう 25 g  【76%】	りんご 皮付 170g 【12%】  キウイフルーツ 160g 皮付 180g 【10%】  いちじく 140g 【13%】 	みかん 170 g 皮付 200g  【12%】 プルーン 170g 皮付 180g  ↓ 【11%】 干しプルーン 40g  【42%】	はっさく 皮付 240g  【10%】 すもも 皮付 190g  【14%】	グレープフルーツ 皮付 260g  【8%】 メロン 皮付 230g  【10%】	もも 皮付 230g  【8%】 なし 皮付 240g  【8%】	すいか 皮付 270g  【10%】 あんず 皮付 230 g  【11%】 ↓ 干しあんず 30 g  【14%】	いちご  【6%】
85g	130g								
とうもろこし 90g  【15%】	甘柿 皮付 135g  【14%】 ↓ 干し柿 30g  【59%】	パイナップル 150 g 皮 付 き 210 g  【12%】	糖分を多く含む食品のため、BMI 25以上の方で肥満症の方は、 基準量は40kcal となっています。 BMI 計算方法：体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)						