



■ 果物について

毎日、暑い日が続きますが、皆様体調はいかがでしょう？

暑いとどうしても、水を飲んだり、冷たい果物を食べたくったりするものです。

今回は、いろいろな果物について成分を比較してみましたので、ご参考になさって、上手に摂取していただければと思います。



果物

食品名	分量(g)	(目安量)	カリウム(mg)	リン(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
りんご	100	1個 300g	<b>110</b>	10	4	1.5
すいか	100	1個 2750g	<b>120</b>	8	10	0.3
ぶどう	100	1粒 5g	130	15	2	0.5
日本なし	100	1個 200g	140	11	3	0.9
グレープフルーツ	100	1個 400g	140	17	36	0.6
パレシアオレンジ	100	1個 130g	140	24	40	0.8
パイナップル	100	1個 2000g	150	9	27	1.5
すもも	100		150	14	4	<b>1.6</b>
温州みかん	100	1個 70g	150	15	32	1.0
びわ	100	1個 40g	160	9	5	<b>1.6</b>
甘柿	100	1個 175g	170	14	<b>70</b>	<b>1.6</b>
いちじく	100	1個 45g	170	16	2	<b>1.9</b>
ライチ	100		170	22	36	0.9
いちご	100	1個 15g	170	31	<b>62</b>	1.4
もも	100	1個 150g	180	18	8	1.3
さくらんぼ	100	1粒 5g	210	17	10	1.4
アロカンチェリー	100	1粒 5g	260	23	9	1.2
キューイフルーツ	100	1個 120g	<b>290</b>	32	<b>69</b>	<b>2.5</b>
メロン	100	1個 550g	<b>345</b>	21	22	0.5
バナナ	100	1本 120g	<b>360</b>	27	16	1.1

～ 果物を食べる時のアドバイス ～

- ・ すいかは、カリウムが少ないですが、塩をふらずに食べましょう。
- ・ キューイフルーツはビタミン・食物繊維が豊富ですが、カリウムが多いため、控えましょう。
- ・ メロン・バナナは、食べない方がよいでしょう。