



『毎日果物200g運動』を始めよう!

果物にはがんをはじめ、様々な生活習慣病に対して予防効果が高いことが分かっています。
1人1日200g程度のくだものを食べて、健康で豊かな生活を送りましょう。

～果物100gの目安量～

食品名	目安 (100gあたりのエネルギー)	食品名	目安 (100gあたりのエネルギー)	食品名	目安 (100gあたりのエネルギー)
いちご	 11粒程度 (34kcal)	みかん	 大1個 (45kcal)	パイナップル	 1/10切 (51kcal)
すいか	 中1/30切 (37kcal)	いよかん	 2/3個 (46kcal)	ぶどう	 1/2房 (59kcal)
いちじく	 中1.5個 (54kcal)	ネーブル オレンジ	 1個 (42kcal)	バナナ	 中1本 (86kcal)
さくらんぼ	 20粒程度 (60kcal)	グレープ フルーツ	 1/3個 (38kcal)	りんご	 中1/2個 (54kcal)
メロン	 中1/4個 (42kcal)	かき	 中1個 (60kcal)	なし	 1/2個 (43kcal)
もも	 1個 (40kcal)	キウイ フルーツ	 1個 (53kcal)	洋ナシ	 中2/3個 (54kcal)

※ 食べ過ぎると中性脂肪に変わります。適量を守って食べましょう。

使用イラスト:株式会社アダム「五訂版食品図鑑」2016年3月