

食品	1日の量 (可食量) (g)	芯や皮などを 含んだ重さ (g)	備考
いちご	250	260	中 17 個(1 個 15g) 大 5 個(1 個 50g)
スターフルーツ	250	260	
すいか	200	330	中 1/8
なし	200	240	大 1/2 個
ネクタリン	200	240	中 2 個
パパイヤ	200	310	1/2 個
びわ	200	290	中 6 個
プラム(すもも)	200	220	ソルダムも同じ
メロン	200	400	中 1/2 個
もも	200	240	大 1 個
ラズベリー	200	200	
いちじく	150	180	中 3 個
かき	150	170	中 1 個
キウイフルーツ	150	180	中 1 個半
さくらんぼ	150	170	16 粒
パイナップル	150	270	中 1/8
ぶどう(デラウェア)	150	180	1 房
巨峰 (マスカット)	130	160	10~15 粒
ブルーベリー	150	150	中粒 125 個
プルーン	150	160	生 2 個
マンゴー	150	230	中 1/2 個
洋なし	150	180	ラ・フランスも同じ
ライチー	150	210	10 個

食品	1日の量 (可食量) (g)	芯や皮などを 含んだ重さ (g)	備考
りんご	150	180	中 1/2 個
バナナ	100	170	中 1 本
ドリアン	60	70	
グレープフルーツ	200	290	
さんぼうかん	200	440	
なつみかん	200	360	中 1 個
はっさく	200	310	大 1 個
バレンシアオレンジ	200	330	大 1 個
ぶんたん	200	400	1/3 個
ぽんかん	200	310	
みかん	200	270	中 2 個
いよかん	150	250	中 1 個
ネーブルオレンジ	150	230	大 1 個
レモン	150	160	中 2 個
きんかん	100	110	6 個
アメリカンチェリー	100	110	14 個

★食べる量やタイミングに気をつけて摂取しましょう！！

くだものは糖分が多いので、血糖を上げやすい食品です。間食に摂るのではなく、食事と一緒に食べるとよいです。また、夕食後にくだものを食べると、翌朝の血糖を上げやすく、中性脂肪も上げてしまいます。昼までに食べるように心がけましょう。

1日のくだもの量～この中から1つ選びましょう～



みかん 200g
皮を含めて270g



ぶどう 150g
皮, 種子を含めて180g



りんご 150g
皮, 芯を含めて180g



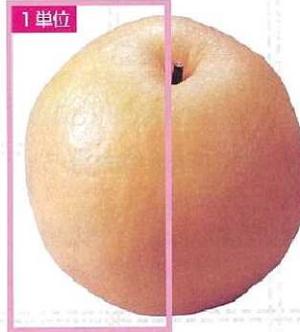
バナナ 100g
皮, 柄を含めて170g



キウイフルーツ 150g
皮を含めて180g



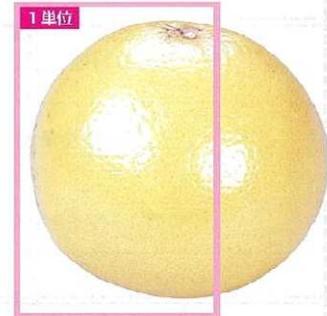
もも 200g
皮, 核を含めて240g



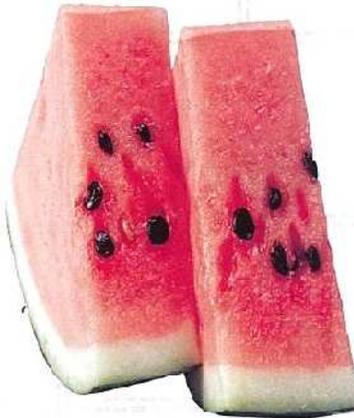
なし 200g
皮, 芯を含めて240g



かき 150g
皮, 種子を含めて170g



グレープフルーツ 200g
皮, 種子を含めて290g



すいか 200g
皮, 種子を含めて330g



パイナップル 150g
皮, 芯を含めて270g



いちご 250g
へたを含めて260g