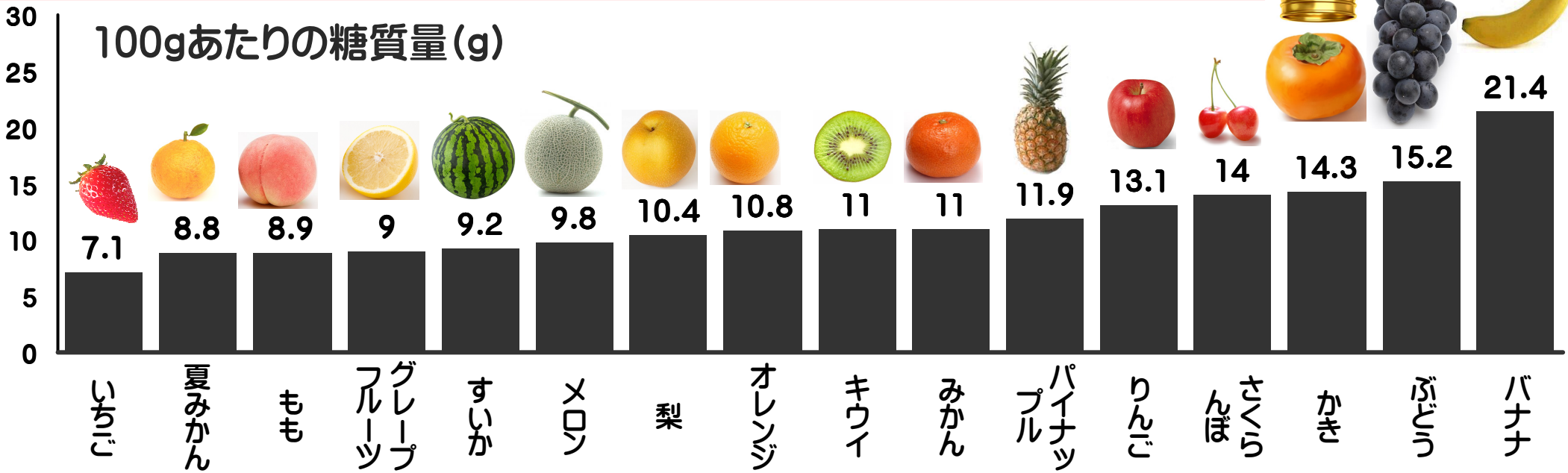
果物の糖質ってどのくらい？

果物の美味しい季節がやってきました！ 今回は 果物に含まれる糖質の量を ご紹介します。
果物には ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれており、ケーキやお菓子を食べるより
カロリーが抑えれられますが、1日の目安量は にぎりこぶしひとつ くらいです。
果物は甘味があるものが多いので、糖質量が多いイメージがあると思います。
しかし、果物の種類によっては糖質が少ないものも存在しますので、多いもの・少ないものを見極めて
食べるようにしましょう。食べすぎは 血糖コントロール悪化の原因 となりますので、気をつけましょう！

糖質とは？

炭水化物 － 食物繊維 ＝ 糖質

おかしのかわりに
すこしの量を
お日様のでている間に
たのしみましょう