

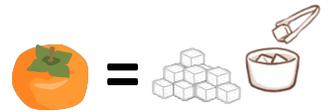
果物の糖質量を知ろう!



糖質量を角砂糖にすると
何個分?
計算してみましょう!!

角砂糖1個分(3g)
12kcal
糖質量: 3g

例) 甘柿
糖質25.9g ÷ 3g
= 約9個分



<p>シャインマスカット</p> <p>1房 (240g) 40.0g</p>	<p>ぶどう</p> <p>1房 (255g) 38.8g</p>	<p>甘柿</p> <p>1個 (180g) 25.9g</p>	<p>マンゴー</p> <p>1/2個 (145g) 22.6g</p>	<p>ネーブルオレンジ</p> <p>1個 (180g) 19.4g</p>	<p>バナナ</p> <p>1本 (90g) 19.3g</p>
<p>りんご</p> <p>1/2個 (130g) 18.0g</p>	<p>桃</p> <p>1個 (200g) 17.4g</p>	<p>グレープフルーツ</p> <p>1/2個 (160g) 14.2g</p>	<p>西洋なし</p> <p>1/2個 (110g) 13.5g</p>	<p>梨</p> <p>1/2個 (130g) 13.3g</p>	<p>スイカ</p> <p>1切 (120g) 11.0g</p>
<p>キウイ</p> <p>1個 (80g) 9.2g</p>	<p>みかん</p> <p>1個 (80g) 8.8g</p>	<p>プルーン</p> <p>1個 (70g) 7.5g</p>	<p>メロン</p> <p>1/8個 (75g) 7.4g</p>	<p>いちご</p> <p>6粒 (90g) 6.4g</p>	<p>パイナップル</p> <p>1/8個 (50g) 6.0g</p>
<p>さくらんぼ</p> <p>5粒 (25g) 3.5g</p>	<p>びわ</p> <p>1個 (35g) 3.2g</p>	<p>ブルーベリー</p> <p>5粒 (10g) 1.0g</p>	<p>缶詰もも</p> <p>1切 (70g) 13.4g</p>	<p>缶詰りんご</p> <p>1/2個 (55g) 10.8g</p>	<p>缶詰みかん</p> <p>5粒 (60g) 9.5g</p>
<p>缶詰パイ</p> <p>1切 (40g) 7.9g</p>	<p>缶詰さくらんぼ</p> <p>2粒 (10g) 0.9g</p>	<p>干し柿</p> <p>1個 (30g) 15.8g</p>	<p>バナナチップス</p> <p>20枚 (15g) 10.7g</p>	<p>干しぶどう</p> <p>大きじ1 (12g) 9.2g</p>	<p>ドライマンゴー</p> <p>1個 (10g) 7.9g</p>
<p>ドライいちじく</p> <p>1個 (10g) 6.5g</p>	<p>ドライプルーン</p> <p>1個 (10g) 5.5g</p>	<p>ドライアプリコット</p> <p>1個 (5g) 3.0g</p>	<p>干し芋</p> <p>1個 (50g) 33.0g</p>	<p>芋けんぴ</p> <p>10本 (30g) 20.6g</p>	<p>ふかし芋</p> <p>1/4本 (25g) 7.8g</p>