

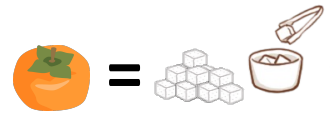
果物の糖質量を知ろう!



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



シャイン
マスカット



1房
(240g)
40.0g

ぶどう



1房
(255g)
38.8g

甘柿



1個
(180g)
25.9g

マンゴー



1/2個
(145g)
22.6g

ネーブル
オレンジ



1個
(180g)
19.4g

バナナ



1本
(90g)
19.3g

りんご



1/2個
(130g)
18.0g

桃



1個
(200g)
17.4g

グレープ
フルーツ



1/2個
(160g)
14.2g

西洋なし



1/2個
(110g)
13.5g

梨



1/2個
(130g)
13.3g

スイカ



1切
(120g)
11.0g

キウイ



1個
(80g)
9.2g

みかん



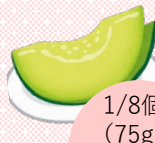
1個
(80g)
8.8g

プルーン



1個
(70g)
7.5g

メロン



1/8個
(75g)
7.4g

いちご



6粒
(90g)
6.4g

パイナップル



1/8個
(50g)
6.0g

さくらんぼ



5粒
(25g)
3.5g

びわ



1個
(35g)
3.2g

ブルーベリー



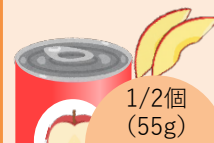
5粒
(10g)
1.0g

缶詰もも



1切
(70g)
13.4g

缶詰りんご



1/2個
(55g)
10.8g

缶詰みかん



5粒
(60g)
9.5g

缶詰パイ



1切
(40g)
7.9g

缶詰さくらんぼ



2粒
(10g)
0.9g

干し柿



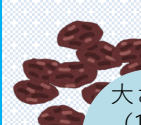
1個
(30g)
15.8g

バナナ
チップス



20枚
(15g)
10.7g

干しぶどう



大きじ1
(12g)
9.2g

ドライマンゴー



1個
(10g)
7.9g

ドライいちじく



1個
(10g)
6.5g

ドライプルーン



1個
(10g)
5.5g

ドライ
アプリコット



1個
(5g)
3.0g

干し芋



1個
(50g)
33.0g

芋けんぴ



10本
(30g)
20.6g

ふかし芋



1/4本
(25g)
7.8g