



質問です



果物って1日に
どれくらい食べていいのでしょうか？

お答えします！



管理栄養士



お食事に制限がない方は、1日200g食べ
ることをおすすめします。

糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を患っ
ているかたは、1日80kcalを目安にされると
よいでしょう。



果物別

200gの目安量



りんご1個 みかん2個
キウイフルーツ2個
バナナ2本 柿 2個



果物別

80kcalの目安量



りんご1/2個 みかん2個
キウイフルーツ1.5個
バナナ1本 柿1個



ちょっと小話：リンゴダイエットの思い出



リンゴダイエットが昔々、流行った事があります。

1日に食べるものは、りんごのみです。りんごだったら、何個でも食べてよいダイエットです。

栄養士の資格の事も、栄養の勉強もしていない時代に、りんごダイエットをやった事があります。

1食で6個位、食べたような記憶があります。1日で18個！いっぱい食べても、全然、気持ち満たされなくて、1日でやめちゃいました。

今考えると、リンゴ1個100円以上するから、りんご代が、1日で1800円以上！高い気がしますね。そんな事よりも、栄養が偏るから、やめなさいと親に注意された記憶があります。

栄養の勉強をして実感しましたが、なんでも、ほどほどに食べるのが一番、健康的なダイエットです。1つの食材で、栄養が満たされることはないので、バランスよく食べましょう。

