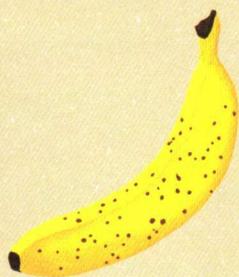


ひと目で比較

糖質が見える!

CARBOHYDRATE DATA CHART

フルーツ
編



=



=



=



=



チャートの使い方

紹介している糖質量は一般的な目安で、身近なフルーツに含まれる量を



1個 = 糖質4gで換算しています。食事は特定の栄養素に偏ることなく、

バランスよく摂取することが望ましいとされています。健康状態や食生活、ライフスタイルなど

それぞれの生活に合わせて、フルーツを選ぶ際の参考のひとつとしてご利用ください。

糖質って何？

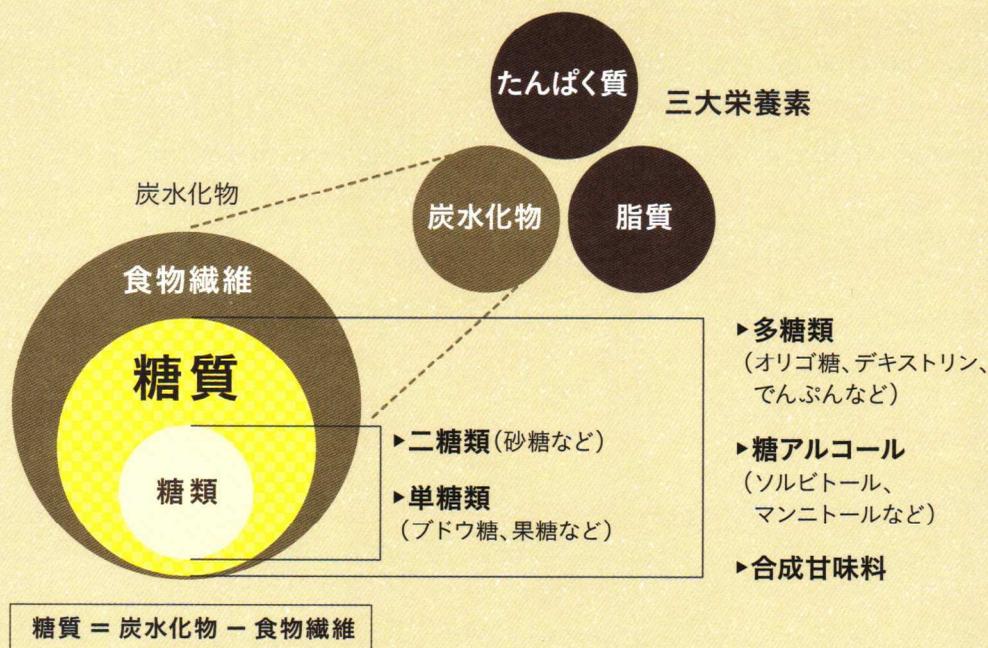
「糖質」とは、私たちの生命維持に欠かせない

三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の1つ

「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。

穀物・いも類に多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となります。

しかし糖質を摂り過ぎると血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の濃度)が急上昇し、過剰となった糖質を中性脂肪に変えて体内にため込むため、肥満の原因となります。このため、適切な摂取を心がけることが大切です。



栄養素の算出方法は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に準じています。
栄養計算：田中由美(管理栄養士)