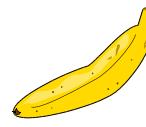
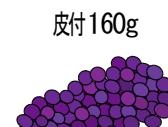
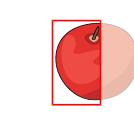
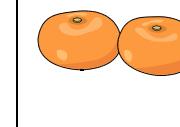
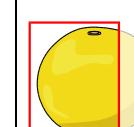
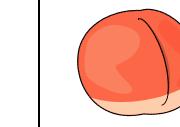
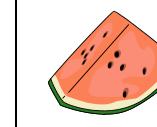
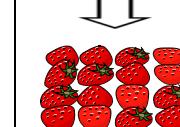
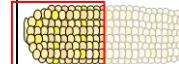
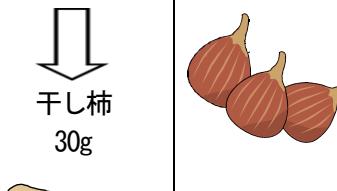
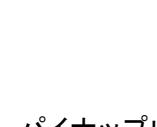
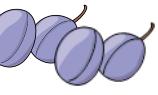
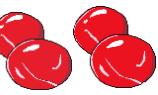
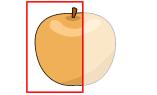


果物のめやす量

下記のいずれか1品が1日の基準量(80 キロカロリー)です

※2種類とる場合はそれを半分量にします

【数字はカリウム量】

80g	85g	140g	150g	170g	180g	200g	210g	220g	250g
ぶどう (巨峰約10粒) 皮付100 g  【255 mg】	バナナ 皮付120g  【310 mg】	ぶどう (デラウエア) 皮付160g  【179 mg】 ↓ 干しぶどう 25 g 	りんご 皮付170g  【181 mg】	みかん 皮付200g  【212 mg】	はっさく 皮付240g  【306 mg】	グレープフルーツ 皮付260g  【280 mg】	もも 皮付230g  【379 mg】	すいか 皮付270g  【234 mg】	いちご  【439 mg】
とうもろこし 90g  【261 mg】	甘柿 皮付135g  【216 mg】 ↓ 干し柿 30g  【196 mg】	いちじく  【239 mg】	甘柿 皮付135g  【471 mg】	パイナップル 皮付210 g  【222 mg】 ↓ 干しプルーン 40g  【277 mg】	プルーン 皮付180g  【359 mg】	すもも 皮付190g  【261 mg】	メロン 皮付230g  【622 mg】	なし 皮付240g  【295 mg】	あんず 皮付230 g  【432 mg】 ↓ 干しあんず 30 g  【351 mg】