
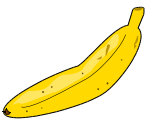
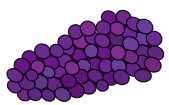

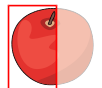


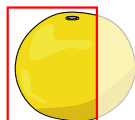



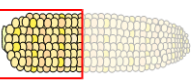




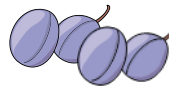



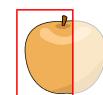




果物のめやす量

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ぞ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100g  【255 mg】	バナナ 皮付120g  【310 mg】	ぶどう (デラウェア) 皮付160g  ↓ 干しぶどう 25g  【183 mg】	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】
85g	130g								
とうもろこし 90g  【261 mg】	甘柿 皮付135g  ↓ 干し柿 30g  【196 mg】	いちじく  【239 mg】	キウイ 160g 皮付180g  【471 mg】	プルーン 皮付180g  ↓ 干しプルーン 40g  【277 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230g  ↓ 干しあんず 30g  【351 mg】	