



毎日食べたい! くだもの

「果物は、あれば食べる」方が多いようです。果物は加熱せずに食べるため、栄養素を壊すことなく摂取できます。ビタミンC・ビタミンE・カリウム・食物繊維・ポリフェノールは、便秘・高脂血症・高血圧・脳卒中予防・アンチエイジングにも効果的! でも食べすぎは糖分の取り過ぎに。果物の美味しい季節です! 毎日適量を食べられるようにポイントをお伝えします。

適量は1日100~200グラム

100グラムは
このくらい!

なし 100g
43Kcal



かき 100g 63Kcal



りんご 100g
54Kcal



みかん
100g
46Kcal



ぶどう 100g 59Kcal



バナナ 100g 86Kcal



オレンジ
100g
46Kcal



もも
100g
43Kcal



グレープフルーツ 100g 38Kcal



すいか 100g 37Kcal



メロン
100g
42Kcal



あると食べ過ぎちゃう...

柿がやわらかくなる前に
みかんが腐ってしまう前に
→そのまま冷凍がおすすめ!
食べる20~30分前位に
出しておいて皮をむいて
食べると美味しいですよ!

太りそう...

果物は甘みを感じやすく、
お菓子などを食べるより
カロリーが少なく済みます!

糖尿病だけど...

ビタミンや食物繊維が
豊富なので、80Kcal
を目安にとりましょう。

「朝の果物は金」て聞くけど...

果物のビタミンや糖は吸
収が早く、すばやくエネル
ギーに変わります! 夜に
食べるより消費しやすい!



燕市の農産物直売所情報はこちら→

美味しい食事やプレゼント
コーナーもあります!

直売所へ行こう!

農業まつりへ行こう!

燕の旬の果物
並んでます



ぶどう

いちじく

なし

平成27年10月25日(日)
午前9時~午後2時30分
燕市役所 庁舎前駐車場
新鮮な地元農畜産物が買えるチャンス!