



くだもの
果物
のはなし



まいにち くだもの た
毎日200グラムの果物を食べると
からだにいいと言われているよ。*



くだもの
200グラムの果物って
どのくらいなんだろう？

くだもの おも
果物の重さのめやす

200g



リンゴ
1個 250g

200g



ナシ
1個 300g

200g



もも
1個 250g

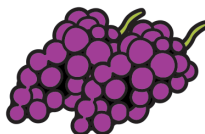
リンゴなら1個、
ミカンなら2個が
200グラムの
めやすだよ。



カキ
1個 200g



ミカン
1個 100g



ブドウ
1房 100g

くだものには、びょうき よぼう
果物には、病気の予防
になると言われている
ビタミンや、
しょくもつせんい
食物繊維がたくさん
ふくまれているよ。

おいしくて
くだもの
からだにいい果物を
まいにち た
毎日食べよう！



※厚生労働省
「健康日本21(第三次)」より