



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

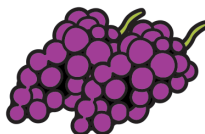
リンゴなら1個、  
ミカンなら2個が  
200グラムの  
めやすだよ。



カキ  
1個 200g



ミカン  
1個 100g



ブドウ  
1房 100g

くだもの 果物には、びょうき 病気の予防  
よぼう 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