

## 果物糖質一覧

果物名	分量目安(皮を含む)	糖質	カロリー
アボカド	半分程	0.8g	187 kcal
いちご	7~10粒程	6.1g	34 kcal
イチジク	Sサイズ2個程	11.0g	54 kcal
柿	3/4個程	13.3g	60 kcal
(ネーブル)オレンジ	Sサイズ半分程	8.3g	46 kcal
グレープフルーツ	Mサイズ1/3個ほど	7.5g	38 kcal
ゆず(果皮)	4個分程の皮	7.3g	59 kcal
ライム(果汁)	5~7個分の果汁	1.9g	27 kcal
レモン	Mサイズ1個程	2.6g	54 kcal
キウイ(緑)	Mサイズ1個ほど	9.8g	15 kcal
キウイ(黄)		11.2g	20 kcal
さくらんぼ(米産)	15 ~ 30個ほど	13.7g	66 kcal
ザクロ	1個程	15.5g	56 kcal
スイカ	カットスイカ3~4個程	7.6g	37 kcal
すもも	小さめ2個程	7.8g	44 kcal
梨	1/3個程	8.3g	43 kcal
パイナップル	1/5個程	11.3g	51 kcal
バナナ	Mサイズ1本程	19.4g	86 kcal
ぶどう(巨峰)	6 ~ 9粒程	14.4g	59 kcal
ブルーベリー	100個程	8.6g	49 kcal
マンゴー	Sサイズ1個程	14.4g	64 kcal
メロン(緑肉種)	1/8 ~ 1/4個程	9.5g	42 kcal
もも	半分程	8.4g	40 kcal
ライチ	6 ~ 7個程	15g	63 kcal
ラズベリー	30 ~ 35粒程	5.6g	41 kcal
りんご(皮付き)	Mサイズ1/3個	12.4g	57kcal