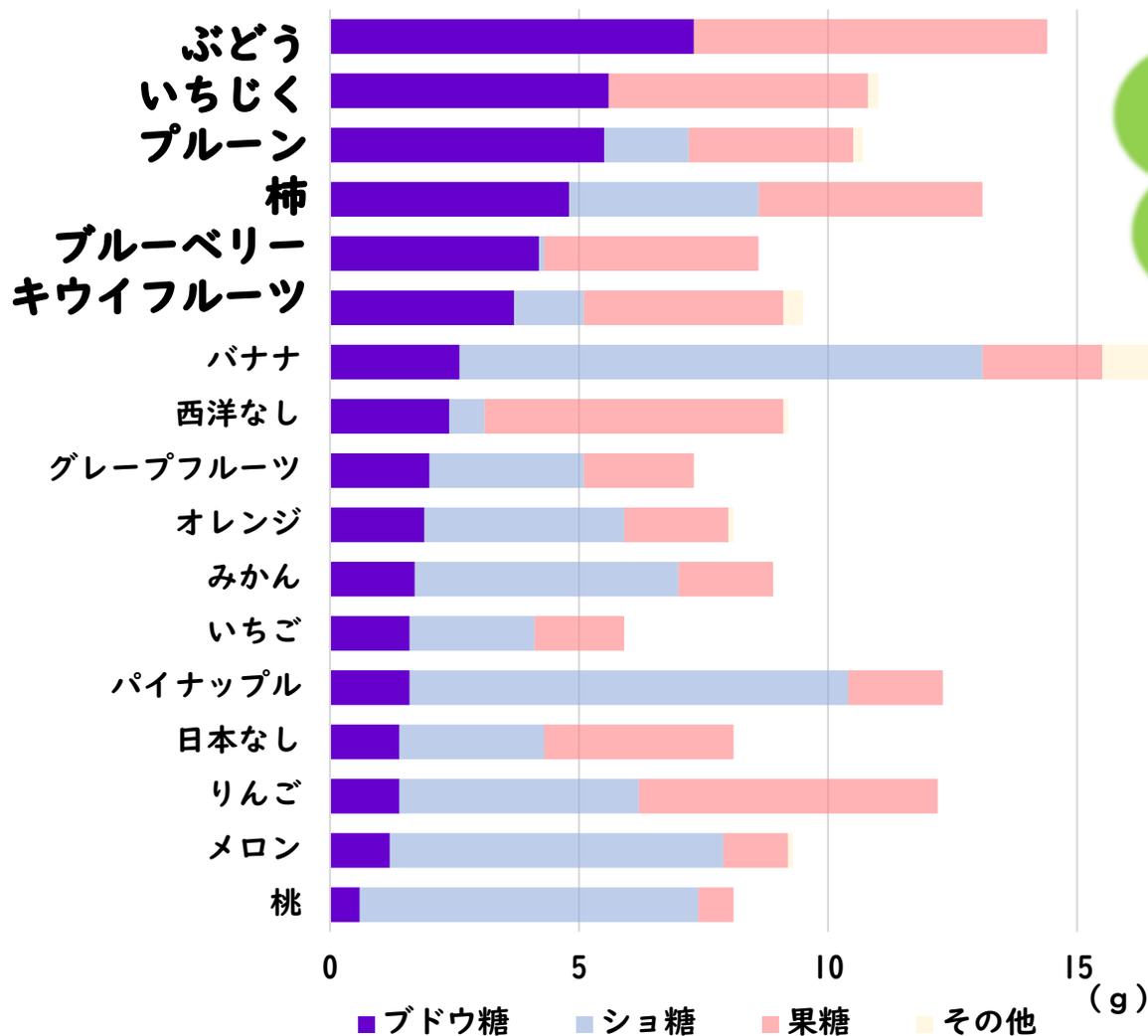




# 血糖値が上がりやすい果物



ブドウ糖を多く含む果物を食べ過ぎると、血糖値が上がり過ぎてしまいます。  
ぶどう、いちじく、プルーン、柿などはブドウ糖を多く含むので食べる量に注意しましょう！！



速やかに吸収されるので  
血糖値が上がりやすい



太りやすさにつながる



分解されて  
ブドウ糖と果糖になる

図 果物に含まれる主な糖質（可食部100g当たり）：さかえ9月号より抜粋