



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



なし1個



りんご1個



みかん2個



かき2個



ぶどう1房



バナナ2本



キウイフルーツ2個



いちご12粒



グレープフルーツ1個

SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT