

6月からの

cherry

旬

桜桃



桜の実「桜ん坊（さくらんぼう）」から来たと言われています

日本で栽培されるようになったのは、明治の初め頃。

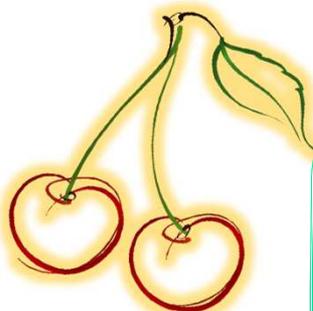
アメリカやフランスから導入され、現在は山形・青森・山梨県で栽培されています。

国産のさくらんぼ

…1個5g 程度

アメリカンチェリー

…1個8g~10g 程度



張りとツヤがあり
軸は青々としている
ものが新鮮

果物の80%は水分です（果物100g中 約80gが水）
水分やカリウムの取りすぎにならないように
果物は1日50~80gまでにしましょう

旬の物を少しずつ楽しんでください

旬の果物 栄養素（100gあたり）

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 水分 (g) |
|-----------|-----------------|--------------|--------------|------------|-----------|
| 国産 さくらんぼ | 60 | 1.0 | 210 | 17 | 83.1 |
| アメリカンチェリー | 66 | 1.2 | 260 | 23 | 81.1 |
| ぶどう | 59 | 0.4 | 130 | 15 | 83.5 |
| スイカ | 37 | 0.6 | 120 | 8 | 89.6 |
| 桃 | 40 | 0.6 | 180 | 18 | 88.7 |