

果物に含まれる糖質の種類

(100g中)

食品名	フルクトース	グルコース	スクロース	糖質総量
ぶどう	7.3	6.7	-	14
バナナ	6.2	6.7	-	12.9
りんご	7.7	3.3	1.1	12.1
マンゴー	2.7	0.8	7.7	11.2
さくらんぼ	4.7	6.2	-	10.9
ブルーベリー	5.5	5.3	-	10.8
梨	6	4.4	0.2	10.6
キウイ	3.9	3.8	1.3	9
桃	1.5	1.3	5.7	8.5
パイナップル	1.8	1.3	5.2	8.3
オレンジ	1.9	1.8	4.3	8
メロン	2.2	1.3	2.8	6.3
グレープフルーツ	1.8	1.8	1.8	5.4
いちご	2.1	1.8	-	3.9