
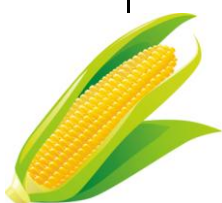
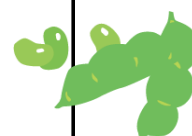

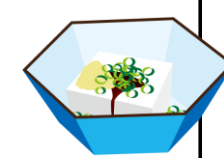

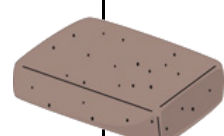



食物繊維量

緑黄色野菜 (100g中)		食物繊維量(g)	淡色野菜 (100g中)		食物繊維量(g)	きのこ・海藻など (1回量)		食物繊維量(g)	穀類 (1回量)		食物繊維量(g)	豆類 (1回量)		食物繊維量(g)	果物・加工品 (1回量)		食物繊維量(g)
モロヘイヤ	1袋	5.9	ごぼう		5.7	ひじき(乾)	10g	4.3	そば(干し)	1束(100g)	3.9	おから	1/2カップ	4.6	干し柿	1個	4.1
あしたば	10茎	5.6	たけのこ	1/3個	3.3	刻み昆布	10g	3.9	ライ麦パン	6枚切り1枚	3.4	納豆	1パック	3.4	キウイ	1個	3.8
芽キャベツ	10個	5.5	カリフラワー	1/2株	2.9	干しいたけ	2枚	3.2	とうもろこし	1/2本	3.3	ひきわり納豆	1パック	3	パイナップル	1/8個	3.0
おくら	10本	5.0	にがうり	1/2本	2.6	えのきだけ	1/2パック(50g)	2.0	かぼちゃ	4cm角×3	2.8	大豆(ゆで)	大さじ2	2.1	洋なし	1/2個	2.8
ブロッコリー	1/2株	4.4	大豆もやし		2.3	カットわかめ(乾)	5g	1.8	うどん(干し)	1束(100g)	2.6	枝豆	約15さや分	1.3	りんご	1/2個	2.2
菜の花	10本	4.2	長ねぎ	1本	2.2	寒天	1/4本(2g)	1.5	食パン	6枚切り1枚	1.4	きなこ	大さじ1	1.3	いちご	10粒	2.2
にんにくの芽	1束	3.8	なす	1個	2.2	しらたき	50g(1/4袋)	1.5	さつまいも	1/4本	1.4	豆乳	1カップ	0.6	柿	1個	2.1
春菊	5本	3.2	キャベツ	2枚	1.8	生しいたけ	2個(50g)	1.4	じゃがいも	1個	1.4	木綿豆腐	100g	0.4	なし	3/4個	1.7
水菜		3.0	玉ねぎ	1/2個	1.6	とろろ昆布	5g	1.4	緑豆春雨	酢の物1人分(20g)	0.8	絹ごし豆腐	100g	0.3	グレープフルーツ	1/2個	1.3
根三つ葉	5束	2.9	かぶ	1個	1.5	しめじ	1/2パック(50g)	1.4	れんこん	1人分(30g)	0.6	高野豆腐	1個	0.3	プレーン	2個	1.2
ほうれん草	3株	2.8	きゅうり	1本	1.1	まいたけ	1/2パック(50g)	1.1	長芋	50g	0.5	油揚げ	1枚	0.2	干しぶどう	大さじ2	1.0
にら	1束	2.7	セロリ	1本	1.5	こんにゃく	1/4枚(50g)	1.1	さといも	3個	2.3				バナナ	1本	1.0
葉ねぎ	2束	2.5	もやし		1.4	大判のり	1枚	1.1	くり	4個	2.1					みかん	1個
にんじん	1/2本	2.5	ズッキーニ	1/2本	1.3	きくらげ	2個	1.1									
さやいんげん	10本	2.4	ふき	2本	1.3	味つけのり	小5枚	0.9									
ピーマン	2個	2.3	冬瓜		1.3	なめこ	1/4袋(25g)	0.7									
ターツアイ	小1株	1.9	大根	3cm幅	1.3												
小松菜	4株	1.9	白菜	1枚	1.3												
アスパラガス	4-5本	1.8	レタス	3枚	1.1												
赤ピーマン	2個	1.6															
ミニトマト	10個	1.4															
チンゲンサイ	1株	1.2															
トマト	3/4個	1.0															