

あいうえお 食物繊維表

100gあたりに含まれる食物繊維量

<p>わ</p>  <p>わかめ(乾):32.7g</p>	<p>ら</p>  <p>らっきょう:21g</p>	<p>や</p>  <p>山芋:2g</p>	<p>ま</p>  <p>まいたけ:2.7g</p>	<p>は</p>  <p>バナナ:1.1g</p>	<p>な</p>  <p>納豆:7g</p>	<p>た</p>  <p>きりぼし大根:21.3g</p>	<p>さ</p>  <p>さつまいも:2.3g</p>	<p>か</p>  <p>柿:1.6g</p>	<p>あ</p>  <p>アボカド:5.6g</p>
	<p>り</p>  <p>りんご:1.5g</p>		<p>み</p>  <p>みかん:0.7g</p>	<p>ひ</p>  <p>ひじき:51.8g</p>	<p>に</p>  <p>にんにく:2.1g</p>	<p>ち</p>  <p>チーズ:0g</p>	<p>し</p>  <p>しいたけ:3.5g</p>	<p>き</p>  <p>きくらげ(乾):57.4g</p>	<p>い</p>  <p>いちじく(干):10.7g</p>
<p>を</p>  <p>茹でたごぼうを 食べる:6.1g</p>	<p>る</p>  <p>ルッコラ:2.6g</p>	<p>ゆ</p>  <p>湯豆腐:1.7g</p>	<p>む</p>  <p>麦ごはん:12.8g</p>	<p>ふ</p>  <p>ぶなしめじ:3g</p>	<p>ぬ</p>  <p>ぬか漬け:1.5g</p>	<p>つ</p>  <p>つくし:8.1g</p>	<p>す</p>  <p>すいか:0.3g</p>	<p>く</p>  <p>栗:6.6g</p>	<p>う</p>  <p>うるち米:0.5g</p>
	<p>れ</p>  <p>れんこん:2g</p>		<p>め</p>  <p>めかぶ:3.4g</p>	<p>へ</p>  <p>ヘーゼルナッツ:7g</p>	<p>ね</p>  <p>ねぎ:1.5g</p>	<p>て</p>  <p>てんぐさ:4.7g</p>	<p>せ</p>  <p>全粒粉のパン:7g</p>	<p>け</p>  <p>玄米:3g</p>	<p>え</p>  <p>えのき:3.9g</p>
<p>ん</p>  <p>うどん:1.2g</p>	<p>ろ</p>  <p>ロメインレタス:1.9g</p>	<p>よ</p>  <p>よもぎ:7.8g</p>	<p>も</p>  <p>モロヘイヤ:5.9g</p>	<p>ほ</p>  <p>干しいたけ:46.7g</p>	<p>の</p>  <p>のり:36g</p>	<p>と</p>  <p>とうもろこし:5.6g (非可食部15.3g)</p>	<p>そ</p>  <p>そば:2.7g</p>	<p>こ</p>  <p>こんにゃく:3g</p>	<p>お</p>  <p>おから:12g</p>

大濠内科

◆目標量◆
男性:21g以上 女性:18g以上