

食物繊維について

食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。便秘の予防にも効果があり、意識してとりたい栄養素です。

食物繊維が多く含まれている食べ物

- ・種や皮ごと食べるもの
- ・歯ごたえのあるもの
- ・ヌメリのある食べ物

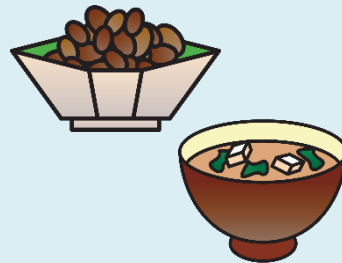
野菜



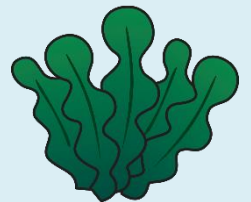
果物



大豆などの豆製品



海藻



食物繊維の1日あたり摂取目標量 (g) 17g以上

下の料理の中には、1つあたり約4gの食物繊維が含まれています。



春菊のごまあえ



かぼちやの煮物



きんぴらごぼう



切り干し大根の煮物



うずら豆の含め物



ひじきの煮物