

# 食材

# 10

## ゆでそば

めん類では最もF・I値が低く、1玉(130g)で2.6gの食物せんいが。ほかの穀類には少ないアミノ酸のリジンやトリプトファンも含まれ、栄養価も高い。



## ライ麦パン

100g中5.6gと穀類の中でダントツの食物せんい量。1食分(薄切り2枚60g)で約3.4gの食物せんいがとれる計算に。ビタミンB1も豊富。



## バナナ

1本(150g)で1.6g程度の食物せんいがとれる。便をやわらかくするペクチンと整腸作用のあるオリゴ糖が豊富。抗がん作用の期待もされている。



## 海藻類

寒天、青のり、こんぶ、ひじき、わかめ、もずくなどいずれもF・I値が低い海藻類。1食分で0.8g(青のり)から3.5g(ひじき)の食物せんいがとれる。



## りんご

1個(300g)で4.5gの食物せんいが摂取できる。皮つきのまま食べればビタミンも豊富。ドライフルーツにするとかさが減るので食べやすい。



## ブロッコリー

1/2株(65g)の中に2.4gの食物せんい。ビタミンCやカロチン、鉄分が多い。イソチオシアネート(発がん物質を活性化する酵素のはたらきを防ぐ成分)も。



## ほうれん草

1食分、約1/4束(80g)の中に約2.9gの食物せんい。カロチンのほか、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、E、鉄分、マンガンなどが豊富。



## なす

1本(70g)の中に約1.5gの食物せんい。コレステロール値を下げて動脈硬化を防ぐナスニン、老化やがん予防が期待されるポリフェノールが含まれる。



食物せんいをたくさん含む

# おすすめ

## ごぼう

大部分が食物せんいで、1食分(50g)で3gの食物せんいが摂取できる。水溶性食物せんいと不溶性食物せんいをバランスよく含んでいる。



## きのこ類

どの種類もF・I値が低く、1食分で0.7g(マッシュルーム)から3.7g(きくらげ)の食物せんいがとれる。免疫機能を高める作用もある。

