

手軽に食物せんいを補う

市販のファイバー食品&飲料

市販のファイバー食品&飲料は、1日に不足した食物せんいを手軽に摂取できます。種類も豊富なので、おなかがすいてガマンできないとき、忙しくて一般の食品から食物せんいがとれないときなどに、じょうずに活用しましょう。

とくに、ファイバースープを食べる夕食の食前にドリンクを飲むときは、寒天が含まれていない市販のファイバー飲料を選ぶとよいでしょう。ファイバースープの「寒天ボール」にはたくさんの寒天が入っているため、ファイバードリンクでは寒天が多すぎてしまうからです。

*商品の情報は2006年4月現在のものです。価格は税込表示です。

食物繊維入り極小粒納豆

食物せんいが豊富な納豆にポリデキストロースを加えたダブル効果で、1パックで5.5gもの食物せんいが。水溶性と不溶性それぞれの食物せんいがバランスよく摂取できるのも特長。

●50g / オープン価格 / タカノフーズ



ファイバー食品

こだわり工房

ビスケットシリアル ブラン

食物せんいが豊富な小麦が配合された、ビスケットタイプのシリアル。1食分(40g)に7.6gの食物せんいが含まれ、各種ビタミンも豊富。「おなかの調子を整える」特定保健用食品。

●1箱135g / オープン価格 / 江崎グリコ



たっぷり繊維

大人向けに開発されたシリアル。1食分(40gあたり)で15gの食物せんいが摂取できる。牛乳200mlをかけて食べると、各種ビタミンやナイアシン、鉄、カルシウムなどがバランスよくとれる。

●180g入り315円 / 日清シスコ



たっぷり食物せんい入り そうめん

食物せんいの難消化性でんぶんが含有されたそうめん。1食分で約10gの食物せんいを摂取できる。野菜やキノコ、海藻などをトッピングすれば、さらに充実したメニューになることまちがいなし。そうめんのほか、ひやむぎも発売されている。

●1袋200g 158円/
日本製粉



バランスアップ 野菜と繊維

5種の野菜（ほうれん草、にんじん、トマト、玉ねぎ、パセリ）を使用し、難消化性デキストリン・でんぶんを配合。1製品で6gの食物せんいが摂取できる。ビタミンやカルシウム、鉄分の補給にも。

●6個入り105円/
アサヒフードアンドヘルスケア



バランスアップ ファイバーブラン プレーン

小麦ブランを固めてローストした甘くて香ばしい味のバランス栄養食で、1袋に6gの食物せんいが含まれている。甘さがおさえめでカロリーも低いので、ダイエット時の栄養補給にも向く。

●1箱180g(6袋入り)
315円/
アサヒフードアンドヘルスケア



カロリーコントロールアイス

乳製品の使用を抑え、豆腐を原料に作られた低カロリーアイス。食物せんい（ポリデキストロースなど）が1個あたり6g以上配合されている。カップタイプとモナカタイプがある。

●カップタイプ110mL モナカタイプ82mL
ともにオープン価格/江崎グリコ



超ファイバー生活 クリスブレッド

小麦ファイバーやライ麦でできたクリスブレッド。1袋で6gの食物せんいを摂取できる。ジャムやチーズとも相性がいいので、パンの代わりに。

●1袋8枚入り126円
12枚入り315円/
日本製粉



ファイバープラス ホットケーキミックス

食物せんいのポリデキストロースを添加したホットケーキミックス。1食分（ホットケーキ2枚）で8gの食物せんいを摂取できる。カルシウムも含まれており、女性にはうれしいおやつになりそう。

●1箱200g 147円/
日本製粉

