

食物せんいが豊富な食材

## 海藻、豆、いも、穀類、野菜…

では、ふだんの食事で意識して食物せんいをたくさんいただくには、どんな食材を選べばいいのでしょうか？

「食物せんいといえば野菜」と思われる方が多いかと思いますが、もちろん、野菜には食物せんいをたくさん含むものが多くありますが、ほかにも、寒天などの海藻類、豆類やいも類、バナナやりんごなどの果物、きのこ類などにも、食物せんいはたくさん含まれています。

パンやそばにも意外に食物せんいが含まれています。たとえば、食パン100gあたりの食物せんい量は2・3g、ライ麦パンでは5・6gもあります。太るからと主食をさけてはいけません。必要な量はしっかりと食べましょう。

調理法は、生で食べるよりも、ゆでたり、炒めたり、煮たりと火を通すほうがかさが減るので、たくさん量をとることができます。とくに冷え性の女性には、サラダなどの冷たい料理よりも、温かい料理がおすすめです。冷えは、手足だけでなく腸などの内臓の血行も悪くするので、ますます便秘がひどくなってしまうのです。

## 食物せんいが豊富な主な食材

(1食分あたりの含有量)

### 野菜

ブロッコリー 1/2株(65g)  
2.4g



ほうれん草 1/4束(80g)  
2.9g

ごぼう 1/4本(50g)  
3g



### いも類

さといも 中2個(140g)  
3.2g



じゃがいも 中1個(150g)  
2.7g



こんにゃく 1/2枚(100g)  
2.2g

### 海藻類

こんぶ(乾燥・8g)  
2.7g



ひじき(8g)  
3.5g



わかめ(戻し・10g)  
0.6g

### 穀類

そば(ゆで) 1玉(130g)  
2.6g



ごはん(精白米) 1ぜん(100g)  
0.3g



食パン 6枚切り1枚(60g)  
1.4g

### 豆・豆製品

納豆 1/2パック(50g)  
3.4g



おから(50g)  
5.7g



いんげん豆(水煮・50g)  
6.7g

### きのこ類

本しめじ 1/2パック(50g)  
1.7g



えのきだけ 1/2袋(50g)  
2.3g



まいたけ 1/2パック(50g)  
1.3g