

活用したい食材が一目でわかる ファイバー・インデックス (F・I)

F・I値が低いものほど、低カロリーで食物せんいが豊富な食品です。

$$\frac{100\text{g中のカロリー (kcal)}}{100\text{g中の食物せんい量 (g)}} = \text{F・I}$$

	食品名	カロリー (kcal)	食物せんい量 (g)	F・I
穀類・めん類 	そば (ゆで)	132	2.0	66
	うどん (ゆで)	105	0.8	131.3
	パスタ (ゆで)	149	1.5	99.3
	玄米	165	1.4	117.9
	精白米	168	0.3	560
	ライ麦パン	264	5.6	47.1
	食パン	264	2.3	114.8
野菜・いも類・ 豆類 	かぼちゃ	60	3.6	16.7
	さつまいも	131	3.8	34.5
	じゃがいも	84	1.8	46.7
	とうもろこし	99	3.1	31.9
	キャベツ	23	1.8	12.7
	きゅうり	14	1.1	12.7
	ごぼう	58	6.1	9.5
	大豆 (ゆで)	180	7.0	25.7

※「五訂日本食品成分表」より(食品100gあたり)

	食品名	カロリー (kcal)	食物せんい量 (g)	F・I
野菜・いも類・ 豆類 	大根	18	1.4	12.9
	トマト	19	1.0	19
	なす	19	2.1	9
	にんじん	39	3.0	13
	ブロッコリー	27	3.7	7.3
	ほうれん草	25	3.6	6.9
	レタス	12	1.7	7
	れんこん	66	2.3	28.7
	玉ねぎ	37	1.7	23.1
果物 	いちご	34	1.4	24.3
	グレープフルーツ	38	0.6	63.3
	バナナ	86	1.1	78.2
	りんご	54	1.5	36
	ぶどう	59	0.5	118
	メロン	42	0.5	84
	きのこと海藻類 	えのきだけ	22	4.5
きくらげ		13	5.2	2.5
生しいたけ		20	4.7	4.3
本しめじ(生)		14	3.3	4.2
マッシュルーム		16	3.3	4.8
寒天(戻し)		3	1.5	2
角寒天(粉寒天)		154	74.1	2.1
ところてん		2	0.6	3.3
もずく		4	1.4	2.9
わかめ(戻し)		17	5.8	2.9