


# 食物繊維の仲間たち

## つかいかた

- ・表示してある量は1食分の目安です。  
(きのこ類については1食量ではない)
- ・ジョーカーについて    
食べてはいけないものではないが、食生活のバランスが崩れるので、食べすぎには気をつけましょう。

0.5  米飯 150g	7  もち麦+白米 50g+100g	5  押し麦+白米 50g+100g	2  玄米 150g	1.5  食パン 6枚切り1枚(60g)	3.5  ライ麦パン 6枚切り1枚(60g)	4.5  グラノーラ 50g	1.5  うどん 200g	4  そば 200g
1  じゃがいも 80g	3  さつまいも 80g	3  かぼちゃ 80g	2.9  ごぼう 50g	1  れんこん 50g	1  たけのこ 30g	0.5  くわい 20g(約1個)	1.5  にんじん 50g	2  ほうれん草 80g
1.5  小松菜 キヤベツ ブロッコリー 80g	2.5  カリフラワー 80g	1  白菜 80g	1.5  しめじ 50g	2  しいたけ まいたけ 各50g	1.5  ひじき 20g	1  切り干し大根 20g	1  バナナ 100g	2.5  りんご 150g(1/2個)
3  納豆 45g(1パック)	3  おから 30g	1  高野豆腐 2枚(30g)	5.1  大豆 30g	1.5  枝豆 30g	2  きなこ 10g	-1.5  お酒	-1  カップ麺	-1  ハンバーガー



### さらに増やす工夫

- 食品を購入するときに食物繊維量を見る習慣をつけましょう。
- 手軽に摂れる食品例  
サンファイバー:1パック(6g)→5.1g  
SOYJOY:1本→約2~6g  
※味によって量がちがいます。
- 普段食べている食品にプラスして調理しましょう。



例)

ひじきごはん  
ほうれん草オムレツ ひじきオムレツ  
きなこ牛乳



## 足して増やそう 食物繊維

1日の食物繊維の目標量 → 21g  
(日本人の食事摂取基準より)

国民健康栄養調査によると  
毎日欠食なく食事をしていても  
食物繊維摂取量の平均は1日15gで  
目標量に足りていません。  
残り約6gのとり方を工夫しましょう。  
今食べている食品を変えたりして  
食物繊維量を増やしましょう。

いそだ病院

排便ケアチーム「フローラ」

