

水溶性食物繊維の多い食品と、水溶性食物繊維の含有量一覧表

水溶性食物繊維

食品100g当たりの水溶性食物繊維の含有量 単位:g

水溶性食物繊維は、野菜、芋、豆等に多く含まれます。

水溶性食物繊維の多い食品ベスト32 (水分が40%以上の食品で)								(水分40%未満のベスト8)	
エシャロット	9.1	レモン(全果)	2.0	らっきょう漬	1.4	たらの芽	1.1	かんぴょう(乾)	6.8
にんにく	3.7	ひきわり納豆	2.0	なの花	1.3	さつまいも(焼き)	1.1	抹茶(粉)	6.6
ゆず(果皮)	3.3	アボカド	1.7	うずら豆	1.3	にんじん	1.0	カレー粉	6.5
ゆりね	3.2	オクラ	1.6	モロヘイヤ	1.3	さつまいも(蒸し)	1.0	大麦(押麦)	6.0
ごぼう	2.7	あしたば(生)	1.5	なめたけ	1.1	トマトピューレー	1.0	ピュアココア	5.6
納豆	2.3	いんげん豆(ゆで)	1.5	つくし	1.1	なすのからし漬	1.0	とうがらし	5.4
きんかん	2.3	うめ干し	1.4	なめこ	1.1	わさび漬	1.0	豆きんとん	4.3
豆みそ	2.2	芽きゃべつ	1.4	しゅんぎく(ゆで)	1.1	からし菜漬け	1.0	切干だいこん(乾)	3.6

TVで話題、りんごのチカラ

今TVで話題のりんごポリフェノール。優れた効果・効能の秘密とは？



水溶性食物繊維の働き	<p>人体に有害な物質の吸収を妨げ、便として排出させる。</p> <p>糖尿病を予防。ブドウ糖の吸収速度を遅くし、食後の急激な血糖の上昇を防ぐ。</p> <p>動脈硬化を予防。水溶性食物繊維はコレステロールの吸収を抑制する事がわかっている。</p> <p>高血圧を予防。水溶性の中でもアルギン酸に顕著。ナトリウムを排除して血圧を下げる。</p>
水溶性食物繊維の欠乏症	---
水溶性食物繊維の過剰摂取	摂りすぎて下痢を起こすと、必要なミネラルまで排出してしまう。

水溶性食物繊維の含有量一覧表 (乾物と生鮮品のデータがあります。水分量等詳しくは、[簡単！栄養andカロリー計算](#)で、確認できます。)

穀類		豆類		魚類		魚介類		肉類		海藻類	
食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g
大麦(押麦)	6.0	豆きんとん	4.3	あじ(生)	0.0	あさり	0.0	牛肩肉(和牛)	0.0	こんぶ(乾)	---
オートミール	3.2	納豆	2.3	あじ(焼)	0.0	あわび	0.0	牛肩肉(輸入)	0.0	とろろこんぶ	---
ライ麦パン	2.0	納豆(ひきわり)	2.0	あじ(干物)	0.0	いか(生)	0.0	牛ばら肉(和牛)	0.0	塩昆布	---
インスタントラーメン	1.6	きな粉	1.9	あなご	0.0	いか(焼)	0.0	牛ばら肉(輸入)	0.0	こんぶつくだ煮	---
パン粉	1.6	だいず(乾)	1.8	あゆ(焼)	0.0	するめ	0.0	牛もも肉(和牛)	0.0	焼きのり	---
カップ麺(ラーメン)		いんげん豆(ゆで)	1.5	あんこう	0.0	いかの塩辛	0.0	牛もも肉(輸入)	0.0	味付けのり	---
		おたふく豆	1.4	あんこうのきも	0.0	いくら	0.0	牛肩ロース(和牛)	0.0	のりのつくだ煮	---

水溶性食物繊維の多い食品と、食品の水溶性食物繊維の含有量一覧表

ン)	1.3	うずら豆	1.3	いかなご	0.0	うに	0.0	牛肩ロース(輸入)	0.0	あおさ(乾)	---
フランスパン	1.2	あずき(乾)	1.2	いさき	0.0	粒うに	0.0	牛サーロイン(和牛)	0.0	あおのり(乾)	---
小麦粉(薄力粉)	1.2	えんどう豆(塩豆)	1.1	いわし(生)	0.0	甘えび	0.0	牛サーロイン(輸入)	0.0	ひじき(乾)	---
小麦粉(中力粉)	1.2	ひよこ豆フライ	1.1	いわし(焼き)	0.0	伊勢えび	0.0	牛リブロース(和牛)	0.0	めかぶわかめ	---
小麦粉(強力粉)	1.2	だいず(ゆで)	0.9	いわし(みりん干)	0.0	車えび	0.0	牛リブロース(輸入)	0.0	もずく	---
アマランサス	1.1	フライビーンズ	0.9	いわし(丸干)	0.0	芝えび	0.0	牛ひき肉	0.0	塩蔵わかめ(塩抜)	---
てんぷら粉	1.1	紅花いんげん(ゆで)	0.7	煮干し	0.0	ブラックタイガー	0.0	牛ひれ肉(和牛)	0.0	わかめ(素干し)	---
焼きふ	1.1	がんもどき	0.6	いわし(油漬)	0.0	大正えび	0.0	牛ひれ肉(輸入)	0.0	カットわかめ(乾)	---
ロールパン	1.0	凍り豆腐(乾)	0.6	たたみいわし	0.0	かき	0.0	牛ひき肉	0.0	ところてん	---
コッペパン	1.0	油揚げ	0.5	うなぎ(かば焼)	0.0	数の子	0.0	牛ひれ肉(和牛)	0.0	かんてん	---
餃子の皮	1.0	あんこ(つぶしあん)	0.5	うなぎ(きも)	0.0	かに(毛がに・殻付)	0.0	牛ひれ肉(輸入)	0.0	海藻の水溶性食物繊維	
しゅうまいの皮	1.0	えんどう豆(ゆで)	0.5	かじき	0.0	かに(ずわいがに・殻付)	0.0	牛ランプ(和牛)	0.0	乳製品	
春巻の皮	1.0	ひよこ豆(ゆで)	0.5	かつお	0.0	かに(たらばがに・殻付)	0.0	牛ランプ(輸入)	0.0	食品名	g
カップ麺(焼きそば)	0.9	おから	0.3	かつおぶし	0.0	かに(缶)	0.0	牛レバー(肝臓)	0.0	牛乳(普通)	0.0
クロワッサン	0.9	あんこ(こしあん)	0.3	かます(焼)	0.0	くらげ	0.0	牛肉(小腸)	0.0	牛乳(低脂肪乳)	0.0
ぶどうパン	0.9	厚揚げ/生揚げ	0.2	かれい	0.0	さざえ	0.0	牛はつ(心臓)	0.0	牛乳(特濃)	0.0
肉まん	0.9	はるさめ(芋・乾)	0.2	かれい(子持ち)	0.0	しじみ	0.0	牛たん(舌)	0.0	牛乳(脱脂乳)	0.0
ピザクラスト	0.8	豆乳	0.2	かれい(干し)	0.0	しゃこ	0.0	牛大腸	0.0	脱脂粉乳(粉)	0.0
ナン	0.8	ゆば(生)	0.2	かわはぎ	0.0	すじこ	0.0	牛ミノ(胃)	0.0	コーヒー牛乳	0.0
そうめん(乾)	0.7	金山寺みそ	0.2	きす	0.0	たいらがい	0.0	子牛ばら肉	0.0	フルーツ牛乳	0.0
中華めん(蒸し)	0.7	豆腐(絹ごし)	0.1	ぎんだら	0.0	たこ	0.0	豚ロース	0.0	生クリーム(乳脂肪)	0.0
スパゲティ(乾麺)	0.7	豆腐(木綿)	0.1	きんめだい	0.0	たらこ	0.0	豚肩ロース	0.0	生クリーム(植物性)	0.0
マカロニ(乾麺)	0.7	豆腐(焼き)	0.1	さけ(生)	0.0	めんたいこ	0.0	豚ばら肉	0.0	ホイップクリーム(乳脂肪)	0.0
あんぱん	0.7	はるさめ(緑豆・乾)	0.0	塩さけ	0.0	つぶがい	0.0	豚もも肉	0.0	ホイップクリーム(植物性)	0.0
とうもろこし(玄穀)	0.6	豆類の水溶性食物繊維		スモークサーモン	0.0	とりがい	0.0	豚ひれ肉	0.0	加糖練乳	0.0
クリームパン	0.6	木の实		さば	0.0	ばいがい	0.0	豚ひき肉	0.0	コーヒーミルク(液/乳脂肪)	0.0
デニッシュパン	0.6	食品名	g	さば(水煮缶)	0.0	はまぐり	0.0	豚レバー(肝臓)	0.0	コーヒーミルク(液/植物性)	0.0
コーンミール	0.6	ごま	2.5	しめさば	0.0	ばか貝/あおやぎ	0.0	豚足	0.0	コーヒーミルク(粉/乳脂肪)	0.0
あんまん	0.6	くり(中国ぐり)	1.0	さより	0.0	ほたて(貝柱)	0.0	豚肉(心臓/はつ)	0.0	コーヒーミルク(粉/植物性)	0.0
そば(ゆで)	0.5	ピスタチオ	0.9	さわら	0.0	ほたて(ひも付)	0.0	豚たん(舌)	0.0	コーヒーミルク(粉/乳脂肪)	0.0
中華めん(ゆで)	0.5	カシューナッツ	0.8	さんま	0.0	ほたるいか	0.0	鶏手羽肉	0.0	コーヒーミルク(粉/植物性)	0.0
ホットケーキ	0.5	アーモンド	0.6	さんま(開き)	0.0	ほっき貝	0.0	鶏むね肉(皮付)	0.0	ヨーグルト(全脂/無糖)	0.0
食パン	0.4	くるみ	0.6	ししゃも	0.0	ほや	0.0	鶏むね肉(皮なし)	0.0		
チョココルネ	0.4	松の实	0.5	したびらめ	0.0	みる貝	0.0	鶏もも肉(皮付)	0.0		
コーンフレーク	0.3	バターピーナッツ	0.5	しらうお	0.0	かまぼこ	0.0	鶏もも肉(皮なし)	0.0		
ごはん(玄米)	0.2	くり(日本ぐり)	0.3	しらす干し	0.0	かにかまぼこ	0.0	鶏ささみ	0.0		
ごはん(はいが精米)	0.2			すずき	0.0			鶏ひき肉	0.0		
				たい(生)	0.0			鶏レバー(肝臓)	0.0		
				たい(焼)	0.0						

うどん(ゆで)	0.2	くり(甘露煮)	0.3	たちうお	0.0	さつま揚げ	0.0	鶏砂ぎも	0.0	ヨーグルト(脱脂/加糖)	0.0
イングリッシュマフィン	0.2	らっかせい	0.3	たら(生)	0.0	ちくわ	0.0	鶏はつ(心臓)	0.0	ヨーグルト(飲料)	0.0
コーンフラワー	0.2	ぎんなん	0.2	たら(塩)	0.0	つみれ	0.0	鶏軟骨	0.0	乳酸菌飲料(乳製品)	0.0
おこわ(赤飯)	0.1	マカダミアナッツ	0.0	たら(でんぶ)	0.0	魚肉ソーセージ	0.0	うま(馬肉、赤肉)	0.0	乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	0.0
ごはん(七分つき米)	0.1	種実の水溶性食物繊維		にしん	0.0	なると	0.0	かも	0.0	乳酸菌飲料(殺菌乳製品)	0.0
コーングリッツ	0.1	きのこ類		身欠きにしん	0.0	はんぺん	0.0	くじら(肉、赤肉)	0.0	アイスクリーム(高脂肪)	0.0
ごはん(精白米)	0.0	食品名	g	にじます	0.0	いかなごの佃煮	0.0	くじら(さらしくじら)	0.0	アイスクリーム(普通脂肪)	0.0
もち	0.0	干しいたけ(乾)	3.0	はたはた	0.0	削り節の佃煮	0.0	マトン	0.0	アイスクリーム(アイスマルク)	0.0
はと麦	0.0	なめこ	1.1	はまち(生)	0.0	わかさぎの佃煮	0.0	ウインナー	0.0	アイスクリーム(ラクトアイス・普通脂肪)	0.0
ビーフン(乾麺)	0.0	しいたけ	0.5	ひらめ	0.0	あさりの佃煮	0.0	サラミ	0.0	アイスクリーム(ラクトアイス・低脂肪)	0.0
上新粉	0.0	マッシュルーム(缶)	0.5	ふかひれ	0.0	えびの佃煮	0.0	フランクフルト	0.0	アイスクリーム(ソフトクリーム)	0.0
白玉粉	0.0	えのきたけ	0.4	ふぐ	0.0	はまぐりの佃煮	0.0	ハム(ロース)	0.0	シャーベット	0.0
穀類の水溶性食物繊維		エリンギ	0.3	ぶり	0.0	あみの塩辛	---	ハム(ボンレス)	0.0	カマンベールチーズ	0.0
芋類		しめじ	0.3	ほっけ(生)	0.0	桜えび(ゆで)	---	生ハム	0.0	パルメザンチーズ	0.0
食品名	g	まいたけ	0.3	ほっけ(開き)	0.0	干しえび	---	焼豚	0.0	プロセスチーズ	0.0
マッシュポテト(乾)	2.5	まつたけ	0.3	まぐろ(赤身)	0.0	魚介の水溶性食物繊維		レバーペースト	0.0	チーズ(クリーム)	0.0
さつまいも	1.1	なめこ(缶)	0.2	まぐろ(脂身)	0.0			コンビーフ缶	0.0	カッテージチーズ	0.0
フライドポテト	1.0	マッシュルーム	0.1	ツナ缶(油漬)	0.0			ビーフジャーキー	0.0	乳製品水溶性食物繊維	
さといも	0.9	きくらげ(乾)	0.0	ツナ缶(水煮)	0.0			ローストビーフ	0.0		
やまといも	0.7	きのこ水溶性食物繊維		むつ	0.0			ベーコン	0.0		
じゃがいも	0.5			めざし	0.0			ベーコン(ロース)	0.0		
ながいも	0.2			めばる	0.0			ショルダーベーコン	0.0		
こんにゃく	0.1			わかさぎ	0.0			うずら卵(生)	0.0		
しらたき	0.0			魚の水溶性食物繊維				うずら卵(水煮缶)	0.0		
くずきり(ゆで)	0.0							たまご(生)	0.0		
タピオカ(乾)	---							たまご(ゆで)	0.0		
芋類の水溶性食物繊維								ポーチドエッグ	0.0		
								たまご(卵黄)	0.0		
								たまご(卵白)	0.0		
								たまご豆腐	0.0		
								ピータン	0.0		
								フォアグラ	0.0		
								肉類の水溶性食物繊維			

南雲先生がハマるごぼう茶とは？

見た目年齢30代！の南雲先生も愛飲 驚異のチカラを秘めたお茶の秘密とは？



■ □

水溶性食物繊維の含有量一覧表

(野菜で生とゆでのデータがある場合、加熱して食べる野菜はゆでのデータを使用しています。詳しくは、[簡単！栄養andカロリー計算](#)で、各食品をご確認下さい。)

野菜		飲み物		調味料		お菓子		ジャム		果物	
食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g
エシャロット	9.1	抹茶(粉)	6.6	カレー粉	6.5	クラッカー	1.5	あんずジャム(低糖度)	0.9	ブルーン(乾)	3.4
かんぴょう(乾)	6.8	ミルクココア(粉)	1.3	ドライイースト	2.5	ポテトチップス	1.1	マーマレード(低糖度)	0.9	ゆず(果皮)	3.3
とうがらし	5.4	野菜ジュース	0.4	ハヤシルウ	1.4	チョコレート	1.0	いちごジャム(低糖度)	0.7	きんかん	2.3
にんにく	3.7	トマトジュース	0.3	カレールウ	1.2	ビスケット	0.9	いちごジャム(高糖度)	0.7	レモン(全果)	2.0
切干大根(乾)	3.6	豆乳	0.2	トマトピューレー	1.0	ウエハース	0.7	ピーナッツバター	0.6	アボガド	1.7
ゆりね	3.2	豆乳(調整豆乳)	0.2	チリソース	0.8	かりんとう	0.7	あんずジャム(高糖度)	0.5	干し柿	1.3
ごぼう	2.7	オレンジジュース/ストレート	0.2	みそ	0.6	ドーナッツ	0.6	ブルーベリージャム	0.5	干しぶどう	1.2
オクラ	1.6	グアバジュース/20%果汁	0.2	トマトケチャップ	0.6	アップルパイ	0.5	マーマレード(高糖度)	0.5	いちじく	0.7
あしたば	1.5	ピーチネクター	0.2	とうばん醬	0.6	きんつば	0.5	りんごジャム	0.5	キウイフルーツ	0.7
芽きゃべつ	1.4	アセロラジュース/10%果汁	0.1	ソース(とんかつ)	0.5	スポンジケーキ	0.4	ジャム水溶性食物繊維		西洋なし	0.7
なの花	1.3	オレンジジュース/50%果汁	0.1	トマト水煮缶(ホルトマト)	0.5	あま納豆	0.4	漬物		パパイヤ	0.7
モロヘイヤ	1.3	グレープフルーツジュース/ストレート	0.1	ソース(ウスター)	0.3	カステラ	0.4	食品名	g	ラズベリー	0.7
しゅんぎく	1.1	ぶどうジュース/ストレート	0.1	固形コンソメ	0.3	どら焼	0.4	うめ干し	1.4	さくらんぼ(米国産)	0.6
たらの芽	1.1	あま酒	0.1	ドレスシング(和風・ノンオイル)	0.2	ショートケーキ	0.3	らっきょう甘酢漬	1.4	マンゴー	0.6
にんじん	1.1	日本茶(玄米茶)	0.0	オイスターソース	0.2	ワッフル	0.3	なめたけ	1.1	もも	0.6
にんにくの茎	1.0	オレンジジュース/30%果汁	0.0	サウザンアイランドドレスシング	0.1	いまがわ焼(=たい焼)	0.3	からし菜漬	1.0	(缶詰)さくらんぼ	0.6
さやえんどう	0.9	グレープフルーツジュース/20%果汁	0.0	さとう(黒)	0.0	さくら餅	0.3	たかな漬	1.0	いちご	0.5
バジル(生)	0.9	パイナップルジュース/ストレート	0.0	さとう(上白)	0.0	まんじゅう(蒸し)	0.3	なすのからし漬	1.0	いよかん	0.5
ふきのとう	0.9	しょうゆ(薄口)	0.0	しお	0.0	タルト	0.2	わさび漬	1.0	ブルーベリー	0.5
かぼちゃ(西洋)	0.9	しょうゆ(濃口)	0.0	しょうゆ(薄口)	0.0	八つ橋(あん入り)	0.2	ザーサイ	0.9	みかん	0.5
かぼちゃ(日本)	0.8	はちみつ	0.0	しょうゆ(濃口)	0.0	コーンスナック	0.2	かぶのぬか漬(葉)	0.8	(缶詰)もも	0.5
きくの花	0.8	みりん	0.0	す	0.0	ポップコーン	0.2	なら漬	0.8	すもも	0.4
きょうな(=水菜)	0.8	ドレッシング(イタリアン)	0.0	はちみつ	0.0	エクレア	0.1	ふくじん漬	0.8	なつみかん	0.4
しそ	0.8	フレンチドレスシング	0.0	みりん	0.0	シュークリーム	0.1	キムチ	0.7	びわ	0.4
しその実	0.8	マヨネーズ	0.0	しょうゆ(濃口)	0.0	ゼリー(オレンジ)	0.1	だいこんぬか漬	0.7	ライチ	0.4
だいこん(葉・ゆで)	0.8	オリーブ油	0.0	す	0.0	かしわもち	0.1	べったら漬	0.7	(缶詰)西洋なし	0.4
にら	0.8	ごま油	0.0	はちみつ	0.0	くし団子(あん)	0.1	しば漬	0.6	オレンジ	0.3
ブロッコリー	0.8	サラダ油	0.0	みりん	0.0	大福もち	0.1	たくあん漬	0.6	ゆず(果汁)	0.3
カリフラワー	0.7			ドレッシング(イタリアン)	0.0	まんじゅう(くずぎ)	0.1			りんご	0.3
コーン缶(ホール)	0.7			フレンチドレスシング	0.0	くら)	0.1			柿	0.2
グリーンピース	0.6			マヨネーズ	0.0	ゼリー(コーヒー)	0.0			ぐみ	0.2
こまつな	0.6			オリーブ油	0.0	パパロア	0.0			グレープフルーツ	0.2
さやいんげん	0.6			ごま油	0.0	ういろ	0.0			なし	0.2
サニーレタス	0.6			サラダ油	0.0	きび団子	0.0			はっさく	0.2
						くし団子(しょう)				ぶどう	0.2

水溶性食物繊維の多い食品と、食品の水溶性食物繊維の含有量一覧表

せり	0.6	りんごジュース/30%果汁	0.0	バター	0.0	ゆ)	0.0	なすのぬか漬	0.6		
ぜんまい(ゆで)	0.6	レモン(果汁)	0.0	バター(無塩)	0.0	ちまき	0.0	かぶのぬか漬(根)	0.5	メロン(白肉腫)	0.2
たまねぎ	0.6	ビール	0.0	マーガリン	0.0	あめ	0.0	かぶの塩漬	0.5	メロン(赤肉種)	0.2
つるむらさき	0.6	発泡酒	0.0	ラード(=豚脂)	0.0	あられ	0.0	きょう菜の塩漬	0.5	ライム(果汁)	0.2
パセリ	0.6	ワイン(ロゼ)	0.0	牛脂	0.0	ガム	0.0	なすの塩漬	0.5	(缶詰)みかん	0.2
ピーマン	0.6	焼酎	0.0	ショートニング	0.0	キャラメル	0.0	きゅうりのぬか漬	0.4	かぼす(果汁)	0.1
ほうれん草	0.6	ウイスキー	0.0	酒粕	0.0	せんべい(甘辛)	0.0	うりの塩漬	0.3	さくらんぼ(国産)	0.1
レッドキャベツ	0.6	日本酒	0.0	かたくり粉	0.0	せんべい(塩)	0.0	きゅうりの塩漬	0.3	すいか	0.1
アスパラガス(グリーン)	0.5	紹興酒	0.0	コーンスターチ	0.0	せんべい(揚げ)	0.0	きゅうりのピクルス	0.3	パインアップル	0.1
えだまめ	0.5	ブランデー	0.0	さつまいもでん粉	0.0	マシュマロ	0.0	はくさい漬	0.3	バナナ	0.1
かぶ(葉)	0.5	ジン	0.0	くず粉	0.0	プリン	---	オリーブのピクルス	0.2	ざくろ	0.0
キャベツ(ゆで)	0.5	ラム	0.0	かつおだし(液)	0.0	ようかん	---	しょうがの甘酢漬(がり)	0.2	(缶詰)パインアップル	0.0
だいこん(根)	0.5	コーヒー	---	顆粒風味調味料(粉)	0.0	水ようかん	---	しょうがの酢漬(紅しょうが)	0.2	果物の水溶性食物繊維	
とうがん	0.5	紅茶	---	煮干だし(液)	0.0	菓子の水溶性食物繊維		のざわ菜	0.2	漬物の水溶性食物繊維	
にがうり	0.5	日本茶(せん茶)	---	鳥がらだし(液)	0.0						
パプリカ(赤ピーマン)	0.5	日本茶(玉露)	---	ラー油	---						
リーフレタス(ちりめんちしゃ)	0.5	日本茶(番茶)	---	からし	---						
わらび	0.5	日本茶(ほうじ茶)	---	粒入りマスタード	---						
アスパラガス(ホワイト)	0.4	ウーロン茶	---	こしょう(黒)	---						
キャベツ(生)	0.4	麦茶	---	こしょう(白)	---						
じゅんさい	0.4	昆布茶(粉)	---	チリペッパーソー	---						
そら豆	0.4	コーラ	---	ス	---						
たけのこ	0.4	炭酸飲料	---	わさび(ねり)	---						
ミニトマト	0.4	ワイン(白)	---	ベーキングパウ	---						
はくさい(ゆで)	0.4	ワイン(赤)	---	ダー	---						
みつば	0.4	梅酒	---	マーボー豆腐の素	---						
みょうが	0.4	飲物の水溶性食物繊維		昆布だし(液)	---						
うど	0.3			コーンスープ(粉末)	---						
かいわれだいこん	0.3			コーンスープ(液状)	---						
かぶ(根)	0.3			洋風だし(液)	---						
ししとうがらし	0.3			中華だし(液)	---						
スナップえんどう	0.3			めんつゆ(3倍濃厚)	---						
セロリ	0.3			めんつゆ(ストレート)	---						
たけのこ(しなちく)	0.3			調味の水溶性食物繊維							
ちんげん菜	0.3										

つまみ菜	0.3
とうもろこし	0.3
トマト	0.3
なす	0.3
米なす	0.3
はくさい(生)	0.3
もやし(大豆)	0.3
わけぎ	0.3
きゅうり	0.2
クレソン	0.2
コーン缶 (クリーム)	0.2
ヤングコーン	0.2
こねぎ	0.2
サラダ菜	0.2
しょうが	0.2
ズッキーニ	0.2
ながねぎ	0.2
もやし(緑豆)	0.2
ラディッシュ	0.2
れんこん	0.2
葉しょうが	0.1
ふき	0.1
レタス	0.1
野菜の水溶性食物繊維	

※食品成分表の(Tr)極微量は、0で表示しています。 データ未測定は、---で表示しています。

栄養素別の食品一覧

便秘の予防に不溶性の食物繊維を、生活習慣病の予防に水溶性の食物繊維を。

栄養素別食品一覧－インデックス	
	エネルギー(カロリー) たんぱく質 脂質 炭水化物
電解質	ナトリウム カリウム
ミネラル	カルシウム マグネシウム リン
微量元素	鉄分 亜鉛 銅 マンガン
脂溶性ビタミン	レチノール カロチン レチノール当量 ビタミンD ビタミンE ビタミンK
水溶性ビタミン	

**カゴメのスル
フォラファン**

40代、50代男性は必見！
カゴメ注目の ブロッコ

ン	ビタミンB1 ビタミンB2 ナイアシン ビタミンB6 ビタミンB12 葉酸 パントテン酸 ビタミンC
脂肪酸	飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸
コレステロール	コレステロール
食物繊維	水溶性食物繊維 不溶性食物繊維 食物繊維総量
食塩相当量	食塩相当量

リースプラウトのサブ



水溶性食物繊維の多い食品と食品の水溶性食物繊維の含有量一覧表



[このリンクについて](#)

WEB上であなたの摂取した栄養とカロリーを計算します。

[簡単！栄養andカロリー計算](#) Copyright(C) miwa-mi All Rights Reserved.

Ads by Google

[▶ 食べ物](#)

[▶ 作り方](#)

[▶ 高血圧食品](#)

[▶ 食事](#)