

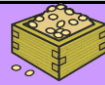
食物繊維・ビタミンC一覧表

いも類



食品	100グラム中に含まれる食物繊維量(g)	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)
さといも	1.2	1個(60)	0.7
さつまいも	2.3	1/4本(80)	1.8
じゃがいも	1.3	1/2個(50)	0.7
板こんにゃく	2.2	1/4丁(50)	1.1

豆類



食品	100グラム中に含まれる食物繊維量(g)	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)
糸引き納豆	6.7	1パック(45)	3.0
豆乳	0.2	コップ1杯(210)	0.4
大豆(ゆで)	7.0	1食(30)	2.1
あずき(ゆで)	11.8	1食(30)	3.5
凍り豆腐	1.8	1個(16)	0.3
絹ごし豆腐	0.3	1/6丁(50)	0.2
木綿豆腐	0.7	1/6丁(50)	0.4

藻類



食品	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)	目安量に含まれるビタミンC量(mg)
昆布	10cm角1枚(10)	2.7	2.5
味付けのり	5枚(10)	2.5	20
ひじき	大さじ1(5)	2.2	0
ところてん	1本(200)	1.2	0
焼きのり	1枚(3)	1.1	6.3
乾燥わかめ(水戻し)	1食(14)	0.8	0.4
乾燥わかめ	1食(2.5)	0.8	0.7
あおのり	小さじ1(2)	0.8	0.8
もずく	1食(50)	0.7	0

野菜類



食品	100グラム中に含まれる食物繊維量(g)	100グラム中に含まれるビタミンC量(mg)	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)	目安量に含まれるビタミンC量(mg)
ほうれんそう	2.8	35.0	1株(40)	2.1	14
チンゲンサイ	1.2	24.0	1/4株(35)	0.5	8.4
にんじん	2.5	4.0	1食(20)	0.5	0.8
かぼちゃ	3.5	43.0	4cm角2切れ(60)	2.1	25.8
ブロッコリー	4.4	120.0	2房(30)	1.3	36
さやいんげん	2.4	8.0	1本(5)	0.1	0.4
さやえんどう	3.0	60.0	5枚(12)	0.6	7.2
スナップえんどう	2.5	44.0	1本(13)	0.3	5.7
えだまめ	5.0	27.0	4さや(20)	1.0	5.4
青ピーマン	2.3	76.0	1個(30)	0.7	22.8
赤ピーマン	1.6	170.0	1/4個(20)	0.3	34
黄ピーマン	1.3	150.0	1/4個(20)	0.3	30
オクラ	5.0	11.0	1本(10)	0.5	1.1
アスパラガス	1.8	15.0	細1本(10)	0.2	1.5
トマト	1.0	15.0	1/4個(40)	0.4	6
たまねぎ	1.6	8.0	1/5個(40)	0.6	3.2
大根	1.3	11.0	1食(80)	1.0	8.8
はくさい	1.3	19.0	1枚(80)	1.0	15.2
キャベツ	1.8	41.0	1枚(50)	0.9	20.5
レタス	1.1	5.0	1枚(30)	0.3	1.5
きゅうり	1.1	14.0	1/4個(20)	0.2	2.8
なす	2.2	4.0	1/2個(36)	0.8	1.4
ごぼう	5.7	3.0	1食(40)	2.3	1.2
大豆もやし	2.3	5.0	1/4袋(80)	1.8	4
カリフラワー	2.9	81.0	2房(40)	1.2	32.4
グリーンピース	7.7	19.0	大さじ1(10)	0.8	1.9
れんこん	2.0	48.0	1/8本(30)	0.6	14.4
セロリー	1.5	7.0	1/5本(30)	0.5	2.1

果実類



食品	100グラム中に含まれる食物繊維量(g)	100グラム中に含まれるビタミンC量(mg)	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)	目安量に含まれるビタミンC量(mg)
りんご	1.5	4.0	1/4個(50)	0.8	2.0
キウイフルーツ	2.5	69.0	1/2個(60)	1.5	41.4
パイナップル	1.5	27.0	1/8切れ(160)	2.4	43.2
バナナ	1.1	16.0	中1本(100)	1.1	16.0
オレンジ	1.0	60.0	小1/2個(80)	0.8	48.0
温州みかん	1.0	32.0	小1個(60)	0.6	19.2
グレープフルーツ	0.6	36.0	小1/2個(80)	0.5	28.8
ぶどう(大粒種)	0.5	2.0	5粒(75)	0.4	1.5
なし	0.9	3.0	小1/4個(95)	0.9	2.9
メロン	0.5	18.0	1/8切れ(95)	0.5	17.1
すいか	0.3	10.0	中1/8切れ(200)	0.6	20.0
アボカド	5.3	15.0	1/4個(50)	2.7	7.5
かき	1.6	70.0	1/4個(40)	0.6	28.0
いちご	1.4	62.0	5粒(75)	1.1	46.5
アメリカンチェリー	1.4	9.0	5粒(65)	0.9	5.9
もも	1.3	8.0	1/2個(100)	1.3	8.0
マンゴー	1.3	20.0	1/4個(80)	1.0	16.0

きのこ類



食品	目安量(g)	目安量に含まれる食物繊維量(g)	目安量に含まれるビタミンC量(mg)
乾しいたけ	1個(2)	0.8	0.0
えのきたけ	吸い物1杯(10)	0.4	0.1
しめじ	1/4パック(20)	0.7	0.0
生しいたけ	1個(8)	0.3	0.8
なめこ	1/5袋(20)	0.7	0.0
まいたけ	1/4パック(20)	0.54	0
マッシュルーム	3個(23)	0.46	0.23