

食物繊維量 一覧表 (※グラム表記のないものは全て100gあたりの食物繊維含有量)

- ◆便秘予防⇒ 食物繊維総量の多い食品  
 ◆下痢予防⇒ 不溶性食物繊維の少ない食品 を選びましょう！

	総量	不溶性	水溶性		総量	不溶性	水溶性		総量	不溶性	水溶性
<b>穀類</b>				<b>きのこ類</b>				<b>野菜類</b>			
大麦(押麦)	12.2	3.6	4.3	えりんぎ(ゆで)	4.8	4.7	0.1	ごぼう(ゆで)	6.1	3.4	2.7
スパゲティ(乾)	5.4	1.6	1.4	えのき(ゆで)	4.5	4.2	0.3	オクラ(ゆで)	5.2	3.6	1.6
食パン 6枚切 1枚(65g)	2.7	1.2	0.3	しいたけ(ゆで)	4.4	4.2	0.2	枝豆(ゆで)	4.6	4.1	0.5
そば(ゆで) 1玉(200g)	5.8	3.0	1.0	ぶなしめじ(ゆで)	4.2	4.0	0.2	ブロッコリー(ゆで)	4.3	3.3	1.0
うどん(ゆで) 1玉(200g)	1.3	-	-					切干大根(ゆで)	3.7	3.2	0.6
ごはん(玄米) 200g	2.8	2.4	0.4	<b>海藻類</b>				かぼちゃ(ゆで)	3.6	2.8	0.8
ごはん(精白米) 200g	3.0	0.6	0.0	乾燥ワカメ(水戻し)	5.8	-	-	ほうれん草(ゆで)	3.6	3.0	0.6
				ひじき(ゆで)	3.7	-	-	竹の子(ゆで)	3.3	2.9	0.4
				もずく	1.4	-	-	とうもろこし(ゆで)	3.1	2.8	0.3
<b>いも類・でん粉類</b>								<b>水菜</b>	3.0	2.4	0.6
さつまい(皮付/蒸し)	3.8	2.8	1.0	<b>果実類</b>				人参(皮なし/ゆで)	2.8	2.0	0.8
里芋(水煮)	2.4	1.5	0.9	干し柿	14.0	12.7	1.3	スナップえんどう	2.5	2.2	0.3
じゃが芋(皮なし/蒸し)	3.5	1.1	0.5	キウイフルーツ(緑)	2.6	2.0	0.6	ピーマン(炒め)	2.4	1.8	0.6
長いも(生)	1.0	0.8	0.2	柿	1.6	1.4	0.2	白菜(ゆで)	2.4	1.7	0.7
しらたき	2.9	2.9	0.0	りんご(皮なし)	1.4	1.0	0.4	れんこん(ゆで)	2.3	2.1	0.2
板こんにやく	2.2	2.1	0.1	白桃	1.3	0.7	0.6	なす(ゆで)	2.1	1.4	0.7
緑豆春雨(ゆで)	1.5	1.5	0.0	パイナップル	1.2	1.0	0.2	グリーンアスパラ(ゆで)	2.1	1.6	0.5
				バナナ	1.1	1.0	0.1	キャベツ(ゆで)	2.1	1.5	0.5
<b>豆類</b>				みかん	1.0	0.5	0.5	サニーレタス	2.0	1.4	0.6
小豆(ゆで)	12.1	11.3	0.8	オレンジ	1.0	0.6	0.4	玉葱(ゆで)	1.7	1.0	0.7
おから(生)	11.5	11.1	0.4	梨	0.9	0.7	0.2	大根(皮なし/ゆで)	1.7	0.9	0.8
大豆(ゆで)	8.5	5.8	0.9	ぶどう(皮なし)	0.5	0.3	0.2	もやし(緑豆)(ゆで)	1.5	1.3	0.2
納豆	6.7	4.4	2.3	パイン(缶詰)	0.5	0.5	0.0	レタス	1.1	1.0	0.1
絹ごし木綿	0.9	0.3	0.1	みかん(缶詰)	0.5	0.3	0.2	胡瓜	1.1	0.9	0.2
				黄桃(缶詰)	1.4	0.9	0.5	トマト	1.0	0.7	0.3

※食物繊維総量には難消化性でん粉を含む

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より