

## ブルーベリー (まるごと)



目にやさしいアントシアニンのほか、食物繊維を含む。整腸作用と大腸がん予防に有効。

1カップ120gあたり  
ファイバー 4.0g カロリー 59kcal

## マンゴー (スプーンでひとすくい)



かぜの予防と美肌に効果のあるビタミンAを含む。整腸、便秘改善にも力を発揮する。

1カップ145gあたり  
ファイバー 1.9g カロリー 93kcal

## りんご (皮付きイチヨウ切り)



食物繊維のペクチン、セルロースがたくさん含まれており、整腸作用がある。

1カップ100gあたり  
ファイバー 1.5g カロリー 54kcal

## いちご (半分に切る)



食物繊維を多く含み、水分も豊富。便秘解消のほか、利尿作用、かぜの予防にも。

1カップ115gあたり  
ファイバー 1.6g カロリー 39kcal

# 1 カップファイバー

フルーツにどれくらい食物繊維が含まれているのかを計量カップに入れて調べました。P22からのレシピを参考に、毎日上手に食物繊維を取り入れましょう。

Fruit

Recipe

※1カップ200mlの計量カップを使用しています。カップに入れた量は目安の容量です。食品名のあとの( )内は切り方です。

フルーツ  
編

## バナナ (薄切り)



食物繊維が豊富。牛乳と一緒にとることで、体内の余分な老廃物を排出しやすくなる。

1カップ130gあたり  
ファイバー 1.4g カロリー 112kcal

## パイナップル (イチヨウ切り)



食物繊維を多く含むので、便秘の予防に効果がある。また、肉や魚の消化吸収を助ける。

1カップ135gあたり  
ファイバー 2.0g カロリー 69kcal

## キウイ (半月切り)



カリウムを多く含むので便秘に効果的。また、美容と健康にいいビタミンEを多く含む。

1カップ140gあたり  
ファイバー 3.5g カロリー 74kcal