

ほうれん草 (3~4cm長さ切り)



利尿作用に効果のあるカリウムが大量に含まれる。ビタミンやミネラルも豊富。

1カップ35gあたり
ファイバー 1.0g カロリー 7kcal

こんにゃく (ひと口大)



たっぷり含まれている食物繊維が腸の働きを活発に。嬉しいノンカロリー食品。

1カップ155gあたり
ファイバー 4.7g カロリー 11kcal

ごぼう (ささがき)



キク科の植物を食用として用いているのは日本と韓国だけ。低カロリーで若者に人気。

1カップ90gあたり
ファイバー 5.5g カロリー 52kcal

地中海式快腸食材 1カップファイバー

野菜編

野菜は低カロリーで食物繊維がたっぷり含まれています。
1カップで食物繊維の量がどれくらい違うのか比べてみました。
P34からの地中海式ファイバーレシピに取り入れています。

にんじん (乱切り)



緑黄色野菜の代表的存在。便の量を増やす食物繊維に加えβカロテンが豊富。

1カップ120gあたり
ファイバー 3.0g カロリー 44kcal

キャベツ (ひと口大)



大きめの葉3枚で1日分のビタミンC摂取が可能。食物繊維も豊富で便秘解消にも。

1カップ40gあたり
ファイバー 0.7g カロリー 9kcal

たまねぎ (薄切り)



硫化アリルという成分に利尿効果があり、消化液の分泌促進効果も認められています。

1カップ85gあたり
ファイバー 1.4g カロリー 31kcal

セロリ (薄切り)



口に入れたときのさわやかな歯ごたえと独特の香りは食欲増進に効果があります。

1カップ90gあたり
ファイバー 1.4g カロリー 14kcal

じゃがいも (イチョウ切り)



美容に効果的なビタミンCの宝庫。カリウムも多く含まれており、利尿作用もあります。

1カップ130gあたり
ファイバー 7g カロリー 9kcal

長ねぎ (小口切り)



白い部分に含まれるペクチン・ムチンという成分が便秘や大腸がんの予防に効果的。

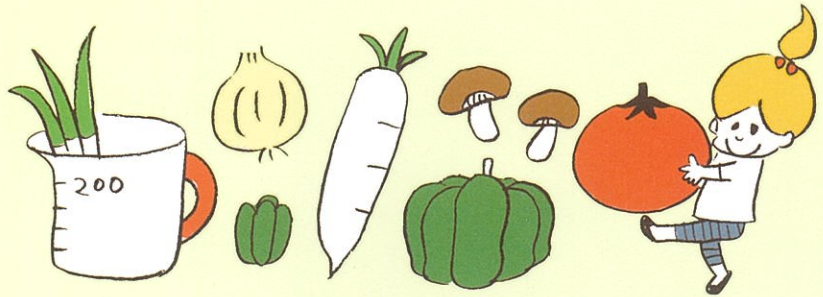
1カップ85gあたり
ファイバー 1.9g カロリー 24kcal

かぼちゃ (イチョウ切り)



豊富に含まれるカロテンは煮込むほど吸収力がアップ。食欲増進や夏バテ防止にも。

1カップ130gあたり
ファイバー 4.5g カロリー 118kcal



※1カップファイバーの注意点

- ・食品名のあとの()内は切り方です。
- ・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。

しいたけ (うす切り)



たくさん含まれている食物繊維には、便秘予防に肥満防止など、多くの効果があります。

1カップ50gあたり
ファイバー 1.8g カロリー 9kcal

ピーマン (乱切り)



とうがらしの仲間ということは知られていないかも。レモンの2倍のビタミンCを含みます。

1カップ85gあたり
ファイバー 2.0g カロリー 19kcal

トマト (くし型切り)



水溶性食物繊維ペクチンを多く含み、口当たりのいい酸味が消化の手助けをしてくれます。

1カップ150gあたり
ファイバー 1.5g カロリー 28kcal