

	食品	100gあたりの 食物繊維量 (g)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)
米類	玄米 (炊飯)	1.4	0.2	1.2
	精白米 (炊飯)	0.4	0.0	0.4
パン類	フランスパン	2.7	1.2	1.5
	食パン	2.3	0.4	1.9
麺類	そば (ゆで)	2.0	0.5	1.5
	うどん (ゆで)	0.8	0.2	0.6
	スパゲッティ (ゆで)	3.0	1.4	1.7
野菜	ごぼう (ゆで)	6.1	2.7	3.4
	さつまいも (蒸し)	3.8	1.0	2.8
	ブロッコリー (ゆで)	3.7	0.8	2.9
	ほうれん草 (ゆで)	3.6	0.6	3.0
	たけのこ (ゆで)	3.3	0.4	2.9
	しいたけ (ゆで)	4.4	0.2	4.2
	西洋かぼちゃ (ゆで)	4.1	0.9	3.2
	とうもろこし (ゆで)	3.1	0.3	2.8
	にんじん (ゆで・皮むき)	3.0	1.0	2.0
	れんこん (ゆで)	2.3	0.2	2.1
	大豆もやし (ゆで)	2.2	0.3	1.9
	なす (ゆで)	2.1	0.7	1.4
	じゃがいも (蒸し)	1.8	0.6	1.2
	キャベツ	1.8	0.4	1.4
	たまねぎ (ゆで)	1.7	0.7	1.0
	白菜 (ゆで)	1.4	0.4	1.0
	レタス	1.1	0.1	1.0
	フルーツ	アボカド	5.3	1.7
ブルーベリー		3.3	0.5	2.8
キウイ		2.5	0.7	1.8
りんご		1.5	0.3	1.2
いちご		1.4	0.5	0.9
もも		1.3	0.6	0.7
豆類	あずき (ゆで)	11.8	0.8	11.0
	大豆 (ゆで)	8.6	2.2	6.4
	納豆	6.7	2.3	4.4
	枝豆 (ゆで)	4.6	0.5	4.1
海藻類	焼のり	36.0	-	-
	ひじき (油炒)	4.5	-	-
	わかめ (水戻し)	5.8	-	-

(文部科学省：日本食品標準成分表を基に作成)

\*\*\* 食物繊維総量が3.0g以上の食材は黄色で色づけ\*\*\*