

野菜に含まれる食物繊維の量（例）

※可食部100g当たり

食品名	食物繊維 総量(g)※	食品名	食物繊維 総量(g)※
グリーンピース(冷凍、ゆで)	10.3	にんじん(皮なし、ゆで)	2.8
ごぼう(根、ゆで)	6.1	たまねぎ(油いため)	2.7
オクラ(ゆで)	5.2	根深ねぎ(軟白、油いため)	2.7
えだまめ(ゆで)	4.6	さやいんげん(ゆで)	2.6
ほうれんそう(油いため)	4.6	なす(油いため)	2.6
ちぢみゆきな(ゆで)	4.3	こまつな(ゆで)	2.4
にら(ゆで)	4.3	青ピーマン(油いため)	2.4
ブロッコリー(ゆで)	4.3	れんこん(ゆで)	2.3
西洋かぼちゃ(ゆで)	4.1	アスパラガス(油いため)	2.1
しゅんぎく(ゆで)	3.7	キャベツ(生)	1.8
ししとう(油いため)	3.6	かぶ(皮なし、ゆで)	1.7
ほうれんそう(ゆで)	3.6	りょくとうもやし(ゆで)	1.5
みずな(ゆで)	3.6	チンゲンサイ(油いため)	1.4
にら(油いため)	3.5	はくさい(ゆで)	1.4
モロヘイヤ(ゆで)	3.5	きゅうり(生)	1.1
カリフラワー(ゆで)	3.2	ふき(ゆで)	1.1
さやえんどう(ゆで)	3.1	レタス(生)	1.1
トウモロコシ(油いため)	3.0	赤色トマト(生)	1.0
にがうり(油いため)	2.8		

[参考]日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食物繊維は、生活習慣病の発症予防に関係しています。

食物繊維の食事摂取基準

15～17歳 目標量

男性 19g以上/日

女性 18g以上/日

18～29歳 目標量

男性 21g以上/日

女性 18g以上/日

[参考]日本人の食事摂取基準2020年版

※他にも、食物繊維を比較的多く含む食物に、きのこ類、海藻類、豆類、いも類などもあります。他の食物中に含まれている食物繊維のことも考慮しながら食事指導や、食物を摂取するとよいでしょう。

