## ◆はくばく

### ●もち麦ごはん

食物繊維が玄米の4倍。洗ったお米に混ぜるだけでおいしいプチプチ食感を楽しめます。

50g×12袋 **550** 円

## ◆大塚製薬

### ●賢者の食卓　ダブルサポート

食物繊維の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や中性脂肪の上昇をおだやかにします。

6g×30包 **1,950** 円

## ◆伊那食品

### ●スープ用 糸寒天

みそ汁、サラダなどの料理に簡単に利用できます。

1袋 30g **590** 円

## ◆日清オイリオ　お取り寄せ

### ●食物繊維入り 緑茶

お湯や水に溶かすだけで簡単に食物繊維入りの緑茶が楽しめます。

7g×30包 **1,750** 円

## ◆日清オイリオ　お取り寄せ

### ●ミニタス　もも味ゼリー

1個で食物繊維7gです。
善玉菌のエサとなるPHGGを1g配合しています。

27g×9個入 **1,350** 円

## ◆ホリカフーズ　お取り寄せ

### ●食物せんい

溶け易い顆粒状で手軽に食物繊維を補えます。

1袋 500g **1,430** 円　6g×30包 **1,620** 円

## 食物繊維とは？

食物繊維は体で消化されにくい成分です。エネルギー源にもなりにくい為、以前は不要なものと考えられていましたが、体の中で重要な働きをすることがわかり、『第六の栄養素』として注目されるようになってきました。

食物繊維には、水溶性食物繊と不溶性食物繊維があり、体の中での働きも異なります。

## 不溶性食物繊維を多く含む食品

レタス

大豆

たけのこ

【特性】
- 水に溶けにくい食物繊維
- 便の量を増やす
- 腸の働きをよくする

## 水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ

ひじき

もち麦

【特性】
- 水に溶ける性質をもつ食物繊維
- 食後の血糖値の上昇を抑える
- コレステロールの吸収を抑える

●栄養成分表

| 販　売　元 | 商　　品 | 目安量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カリウム mg | リ　ン mg | カルシウム mg | 鉄 mg | 食物繊維 g | 食塩量 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| はくばく | もち麦ごはん | 1袋(50g) | 170 | 4.8 | - | - | - | - | 6.5 | 0~0.03 |
| 大塚製薬 | 賢者の食卓ダブルサポート | 1包(6g) | 7 | 0 | - | - | - | - | 5 | 0 |
| 日清オイリオ | 食物繊維入り緑茶 | 1包(7g) | 9.8 | 0.04 | - | - | - | - | 5.6 | 0.003~0.005 |
| 日清オイリオ | ミニタス　食物繊維7g | 1個(27g) | 30 | 0 | 11 | 2 | - | - | 7 | 0.02 |
| ホリカフーズ | 食物せんい | 大さじ1(5g) | 6.9 | 0 | - | - | - | - | 4.1 | 0 |

価格や取り扱いが予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。