◆はくばく　お取り寄せ

●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　お取り寄せ

●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。