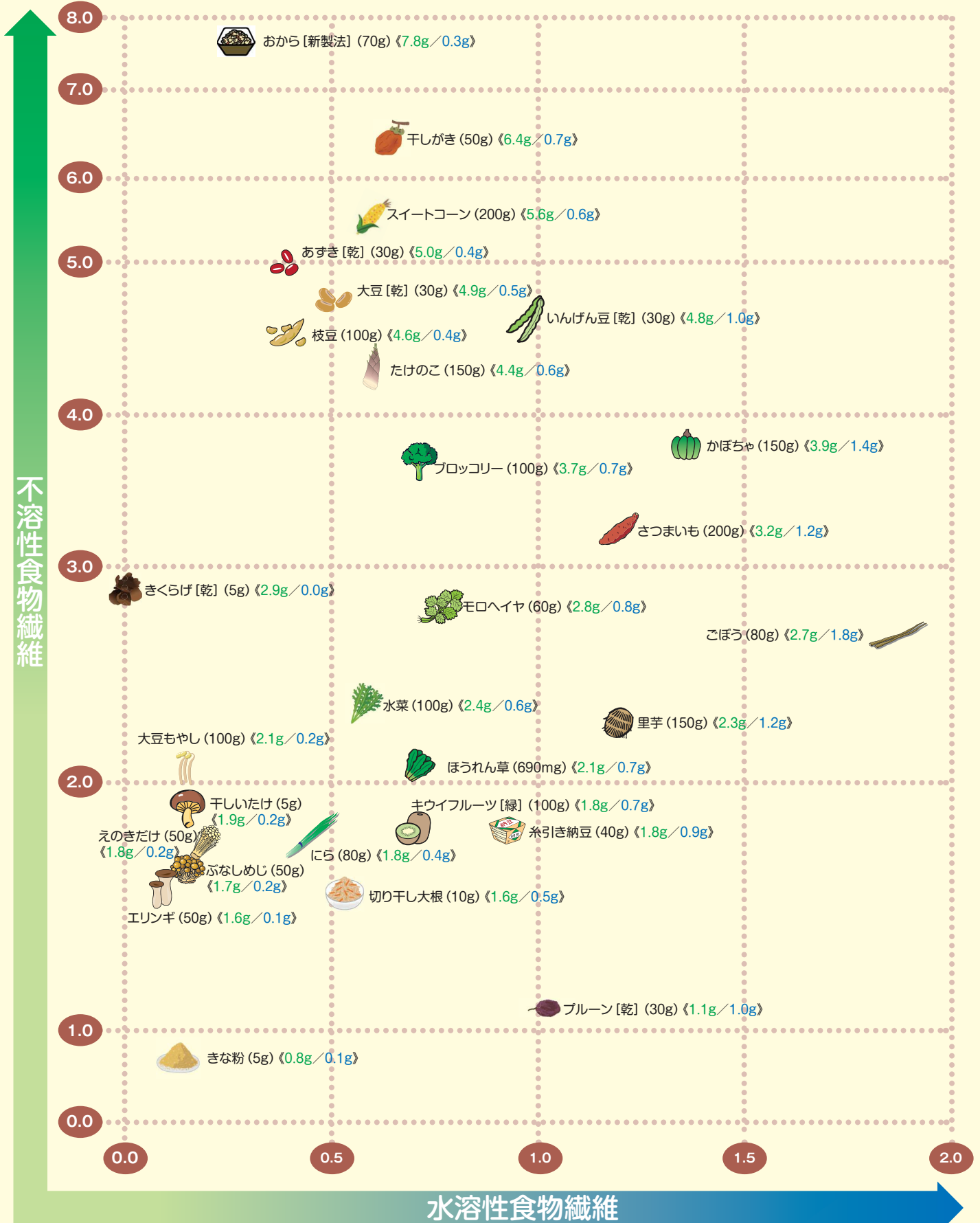


1回使用量あたりの食物繊維含有量を知ろう

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の含有量

食品名 (一回使用量 (g)) 《不溶性食物繊維 (g) / 水溶性食物繊維 (g)》



◆参考：「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版社)」[2016/7/1 作成]