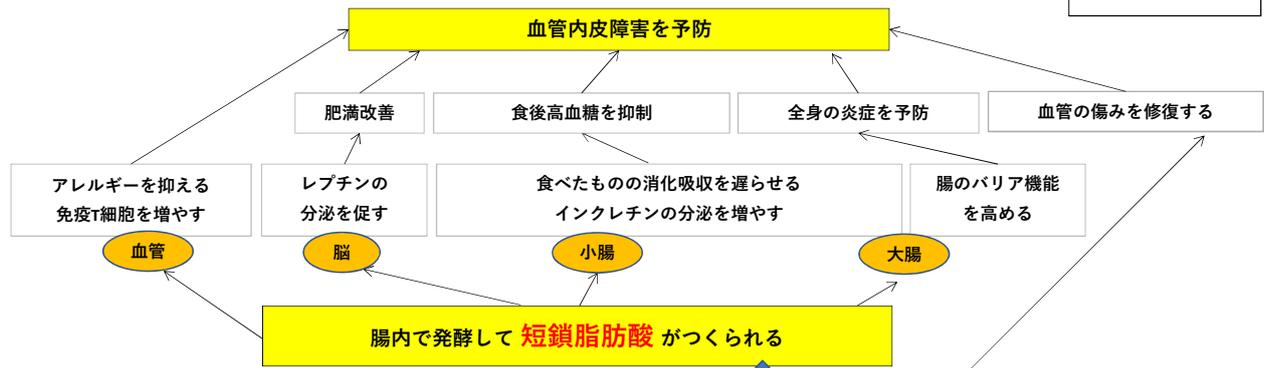


短鎖脂肪酸になれる食物繊維が多いのは・・・



食 材 (100gの目安)			エネルギー	食物繊維			ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	糖質
				総量	不溶性	水溶性				
基準量	18~64歳	男	—	21g以上			850~900μg	100mg	6.0~7.0mg	—
	18~64歳	女	—	18g以上			650~700μg		5.0~6.5mg	—
野菜ジュース	野菜ミックスジュース：濃縮タイプ (100ml)		36	1.0	* 0.3	* 0.7	400	37	1.2	5.7
トマトジュース	トマトジュース：食塩無添加 (100ml)		18	0.7	0.4	0.3	26	6	0.7	※3.3
野菜	緑黄色野菜	ブロッコリー (1/3株)	37	5.1	4.3	0.9	75	140	3	2.3
		オクラ (10本)	26	5.0	3.6	1.4	56	11	1.2	1.9
		かぼちゃ (1/12個)	78	3.5	2.6	0.9	330	43	4.9	15.9
		ほうれん草 (1/2束)	18	2.8	2.1	0.7	350	35	2.1	0.3
		にら (1袋)	18	2.7	2.2	0.5	290	19	2.5	1.7
		にんじん (1/2本)	30	2.4	1.8	0.6	690	6	0.5	5.7
		ピーマン (2個)	20	2.3	1.7	0.6	33	76	0.8	2.3
		小松菜 (1/2束)	13	1.9	1.5	0.4	260	39	0.9	0.3
		ミニトマト (10個)	30	1.4	1	0.4	80	32	0.9	4.5
		トマト (大1/2個)	20	1.0	0.7	0.3	45	15	0.9	3.1
	淡色野菜	ゴーヤー (1/2本)	15	2.6	2.1	0.5	17	76	0.8	0.3
		パパイア (1/4個)	35	2.2	1.8	0.4	10	45	0.1	7.4
		なす	18	2.2	1.9	0.3	8	4	0.3	2.6
		キャベツ (1/8個)	21	1.8	1.4	0.4	4	41	0.1	3.5
		たまねぎ (1/2個)	33	1.5	1	0.4	0	7	0	6.9
		とうがん	15	1.3	0.9	0.4	0	39	0.1	※2.7
		もやし (1/2袋)	15	1.3	1.2	0.1	0	8	0.1	1.3
		大根 (輪切り高さ2cm)	15	1.3	0.8	0.5	0	11	0	2.8
		きゅうり (1本)	13	1.1	0.9	0.2	28	14	0.3	1.9
		レタス	11	1.1	1	0.1	20	5	0.3	1.7
へちま (1/2本)	17	1.0	0.5	0.5	4	5	0.3	※3.1		
豆	おから	88	11.5	11.1	0.4	0	0	0.4	0.5	
	納豆	190	6.7	4.4	2.3	0	0	0.5	0.3	
芋	じゃがいも (中1個)	59	1.2	0.8	0.4	0	28	0	15.5	
	さつまいも	126	2.2	1.6	0.6	2	29	1.5	28.3	
きのこ	しいたけ	25	4.6	4.1	0.4	0	0	0	0.7	
	えのきたけ	34	3.9	3.5	0.4	0	0	0	0.9	
	ぶなしめじ	26	3.5	3.2	0.3	0	0	0	1.3	
	えりんぎ	31	3.4	3.2	0.2	0	0	0	2.9	
海藻	もずく (1カップ80g)	5.6	1.6	-	-	14	0	0.1	0.0	
	カットわかめ (乾燥2g)	3.7	0.7	-	-	4	0	0	0.0	
	味付けのり (5枚入り)	4.5	0.5	-	-	35	3.2	0.1	0.0	

参考：日本食品成分表2020【八訂】 ただし、食物繊維に関しては整合性をとるため「ブrosキー変法（七訂）」で測定された値を使用。*が付いた値は七訂の値が無い場合八訂の値を用いています。

・糖質は「利用可能炭水化物（質量計）」の数値を表示しています。ただし、※がついている数値については「差引法による利用可能炭水化物」で表示しています。

・海藻類のみ1回で食べる量（目安量）で計算しています。

短鎖脂肪酸をつくる 野菜の特徴

順位	炭水化物 g	糖質 g	食物繊維			便の材料	血管内皮の酸化を防ぐ 細胞を修復する			ホモシステインを増やさない 血栓を予防する								
			必要量 1日20g以上		水溶性		ビタミンA μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	葉酸 μg							
			総量	不溶性														
1	とうもろこし(ゆで)	20	とうもろこし(ゆで)	17	モロヘイヤ	5.9	4.6	1.3	モロヘイヤ	840	ピーマン	76	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	からしな	310
2	かぼちゃ	19	かぼちゃ	16	ごぼう	5.7	3.4	2.3	人参	690	ゴーヤー		かぼちゃ	4.9	からしな	0.25	モロヘイヤ	250
3	ごぼう	16	ごぼう	10	オクラ	5.0	3.6	1.4	ほうれんそう(冷凍)	440	モロヘイヤ	65	ハンダマ	3.8	ンスナバー(ふだんそう)		ほうれんそう	210
4	たまねぎ	8	たまねぎ	7	ブロッコリー(ゆで・冷凍)	4.3	3.3	1.0	春菊	380	からしな	64	からしな	3.0	かぼちゃ	0.22	アスパラガス	190
5	人参	8	人参	6	ハンダマ	4.0	3.0	1.0	ウンチエー(エンサイ)	360	水菜	55	ほうれんそう(冷凍)	2.7	ピーマン	0.19	春菊	150
6	モロヘイヤ		ミニトマト		からしな	3.7	2.8	0.9	ハンダマ	350	ブロッコリー(ゆで・冷凍)		ブロッコリー(ゆで・冷凍)		水菜	0.18	クレソン	140
7	オクラ		青ねぎ		かぼちゃ	3.5	2.6	0.9	ほうれんそう		カリフラワー(ゆで)	53	にら	2.5	にら	0.16	水菜	
8	青ねぎ		トマト	4	ほうれんそう(冷凍)		2.6	0.7	かぼちゃ	330	かぼちゃ	43	ウンチエー(エンサイ)	2.2	豆苗	0.15	ブロッコリー(ゆで・冷凍)	
9	ミニトマト		キャベツ		ンスナバー(ふだんそう)	3.3	2.8	0.5	ンスナバー(ふだんそう)	310	豆苗		ほうれんそう	2.1	たまねぎ		豆苗	
10	ブロッコリー(ゆで・冷凍)		ピーマン		春菊		2.4	0.8	にら	290	キャベツ	41	水菜	1.8	ブロッコリー(ゆで・冷凍)	0.14	ンスナバー(ふだんそう)	120
11	カリフラワー(ゆで)	6	さやいんげん		カリフラワー(ゆで)	3.2	2.5	0.7	小松菜	260	小松菜	39	春菊	1.7	ほうれんそう		ほうれんそう(冷凍)	
12	さやいんげん		カリフラワー(ゆで)		青ねぎ		2.9	0.3	豆苗	250	冬瓜		ンスナバー(ふだんそう)	1.7	青ねぎ		サニーレタス	
13	キャベツ		大根	3	ウンチエー(エンサイ)	3.1	2.7	0.4	からしな		ほうれんそう	35	豆苗	1.6	カリフラワー(ゆで)	0.13	ウンチエー(エンサイ)	
14	ピーマン		冬瓜		とうもろこし(ゆで)		2.8	0.3	クレソン	230	ミニトマト		クレソン		春菊		オクラ	110
15	からしな		なす		水菜	3.0	2.4	0.6	サニーレタス	170	青ねぎ		アスパラガス	1.5	クレソン		小松菜	
16	水菜	5	豆苗		ほうれんそう	2.8	2.1	0.7	青ねぎ	120	クレソン	26	オクラ	1.2	とうもろこし(ゆで)		青ねぎ	100
17	なす		モウイ		にら	2.7	2.2	0.5	水菜	110	ほうれんそう(冷凍)		サニーレタス		アスパラガス	0.12	にら	
18	豆苗		ブロッコリー(ゆで・冷凍)		ゴーヤー	2.6	2.1	0.5	ミニトマト	80	春菊		小松菜		小松菜		カリフラワー(ゆで)	88
19	トマト		オクラ		クレソン	2.5	2.3	0.2	ブロッコリー(ゆで・冷凍)	69	白菜	19	トマト	0.9	ミニトマト		とうもろこし(ゆで)	86
20	春菊		アスパラガス		人参		1.8	0.6	オクラ	56	にら		ミニトマト		キャベツ	0.11	キャベツ	78
21	にら		水菜		さやいんげん		2.1	0.3	さやいんげん	49	ンスナバー(ふだんそう)		青ねぎ		ウンチエー(エンサイ)		レタス	73
22	ゴーヤー		白菜		ピーマン	2.3	1.7	0.6	トマト	45	ウンチエー(エンサイ)		ピーマン	0.8	ごぼう		ゴーヤー	72
23	大根		きゅうり		なす		1.9	0.3	ピーマン	33	サニーレタス		ゴーヤー		人参	0.10	ごぼう	68
24	冬瓜		もやし	2	豆苗	2.2	2.0	0.2	アスパラガス	31	ハンダマ	17	ごぼう	0.6	オクラ		ハンダマ	66
25	ハンダマ		モロヘイヤ		サニーレタス	2.0	1.4	0.6	きゅうり	28	アスパラガス	15	人参	0.5	ほうれんそう(冷凍)		白菜	61
26	ウンチエー(エンサイ)	4	レタス		小松菜	1.9	1.5	0.4	レタス	20	トマト		きゅうり		白菜	0.09	さやいんげん	50
27	アスパラガス		サニーレタス		アスパラガス		1.4	0.4	ゴーヤー	17	きゅうり	14	とうもろこし(ゆで)	0.3	トマト		かぼちゃ	42
28	ほうれんそう(冷凍)		にら		キャベツ		1.4	0.4	なす		オクラ	11	なす		セロリ	0.08	もやし	41
29	モウイ		ゴーヤー		たまねぎ		1.0	0.4	白菜		大根		レタス		ハンダマ		ミニトマト	35
30	サニーレタス		からしな		セロリ		1.2	0.3	キャベツ		モウイ	10	さやいんげん		サニーレタス		大根	33
31	ンスナバー(ふだんそう)		セロリ		ミニトマト	1.4	1.0	0.4	セロリ	4	さやいんげん	8	カリフラワー(ゆで)	0.2	さやいんげん	0.07	なす	32
32	白菜		春菊		大根		0.8	0.5	とうもろこし(ゆで)		もやし	8	セロリ		ゴーヤー	0.06	セロリ	29
33	もやし		ウンチエー(エンサイ)	1	冬瓜		0.9	0.4	カリフラワー(ゆで)	1	セロリ	7	白菜		なす		ピーマン	26
34	ほうれんそう		小松菜		白菜		1.0	0.3	大根		たまねぎ		キャベツ		大根		冬瓜	
35	きゅうり	3	ほうれんそう(冷凍)		もやし		1.2	0.1	たまねぎ		とうもろこし(ゆで)	6	モウイ	0.1	きゅうり	0.05	きゅうり	25
36	クレソン		クレソン		モウイ		1.2	0.3	冬瓜		人参		もやし		レタス		人参	23
37	セロリ		ンスナバー(ふだんそう)		きゅうり		0.9	0.2	モウイ		レタス	5	冬瓜		もやし		トマト	22
38	レタス		ほうれんそう	0	レタス		1.0	0.1	ごぼう		なす	4	たまねぎ	0	モウイ	0.03	たまねぎ	15
39	小松菜		ハンダマ		トマト	1.0	0.7	0.3	もやし		ごぼう	3	大根		冬瓜		モウイ	0

※モウイの成分値およびハンダマの水溶性・不溶性食物繊維の値「2005年 財団法人 日本食品分析センター分析試験結果」
 ※炭水化物は糖質・食物繊維の合計値を使用
 ※糖質は「利用可能炭水化物(質量計)」の値を使用