

## 水溶性食物繊維

野菜 西洋カボチャ（生） [水溶性食物繊維量 0.9g] おくら ごぼう 大根

大根（皮なし・生） [水溶性食物繊維量 0.5g] トマト（赤色、生） [水溶性食物繊維量 0.3g]

生ピーマン [水溶性食物繊維量 0.6g] 生しいたけ [水溶性食物繊維量 0.4g]

果物 キウイフルーツ（緑） [水溶性食物繊維量 0.6g] キウイフルーツ（黄） [水溶性食物繊維量 0.5g]

バナナ [水溶性食物繊維量 0.1g]

穀類 オートミール [水溶性食物繊維量 3.2g] 納豆 [水溶性食物繊維量 2.3g]

大麦（押麦・乾） [水溶性食物繊維量 4.3g]

海藻 モズク わかめ

### 水溶性食物繊維の主な働き

- **栄養素の吸収を穏やかにする:**  
糖質の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑制します。
- **コレステロール・ナトリウムの排出:**  
コレステロールを吸着して体外へ排出し、高血圧予防にも繋がります。
- **腸内環境の改善:**  
善玉菌のエサとなり、腸内フローラを整えます。
- **便の質を調整:**  
水分を保持して便を柔らかくし、便通をスムーズにします（便秘・下痢の両方に有効）。
- **満腹感の持続:**  
胃腸内をゆっくり移動するため、食欲抑制にも繋がります。