

+6g をめざそう!!



腸をきれいに元気にする！上手な美腸食のととり方

大妻女子大学 青江誠一郎教授監修 日本美腸協会オリジナル美腸食リスト

厚生労働省が推奨する食物繊維摂取量は、男性21g、女性18g。平均して18gの摂取ができているといわれています。が、腸の健康を考えるうえではまだまだ十分な量ではありません。そこで、日本美腸協会では1日あたり24g以上の摂取を推奨しています。日本美腸協会オリジナル美腸食リストを参考に1日**プラス6g**を意識する食生活を始めましょう！



ここに注目!
1食分の食物繊維量の目安がわかります
いろいろな食材を組み合わせて
+6グラムを目指しましょう!

2 白米 お茶碗1杯 150g	4 もち麦+白米 もち麦50g+白米100g	4 押し麦+白米 押し麦50g+白米100g	4 玄米 お茶碗1杯 150g	3 全粒小麦パン 一切れ 60g	3 ライ麦パン 一切れ 60g	2 あずき 20g	3 大豆 小鉢 40g	3 納豆 1パック 40g	3 きなこ 大きじ2 16g	5 おから 40g <i>Excellent!</i>	1 ごま 大きじ1.5 10g
4 オートミール 30g	4 グラノーラ 50g	6 小麦フスマシリアル 30g <i>Excellent!</i>	3 うどん 1玉 200g	6 そば 1盛り 200g <i>Excellent!</i>	6 スパゲッティ 乾麺 120g <i>Excellent!</i>	1 わかめ 乾燥 4g	1 めかぶ 1パック 50g	1 ひじき 20g	1 いんげんまめ(ゆで) およそ6本 40g	2 枝豆 およそ12個 40g	1 にんにく 4片 200g
2 にんじん 4分の1本 50g	1 大根 2.5cm 100g	1 玉ねぎ 2分の1玉 100g	2 ジャがいも 小半分 50g	1 きゅうり 1本 100g	1 トマト 1個 150g	1 小松菜 1束 100g	2 ほうれん草 2株 50g	1 オクラ 20g	5 ブロッコリー 中2分の1個 100g <i>Excellent!</i>	3 山芋 短冊15本 50g	5 ごぼう 小鉢 40g <i>Excellent!</i>
2 レンコン 1節 100g	5 かぼちゃ 8分の1個 200g <i>Excellent!</i>	1 さつまいも 5分の1 50g	2 キャベツ 8分の1個 120g	1 レタス 大3枚 120g	2 白菜 2枚 200g	2 リンゴ 2分の1個 150g	3 バナナ 中1本 75g	4 干し柿 2分の1粒 30g	3 干しいも 1個 50g	2 プルーン 3個 35g	1 アーモンド 10粒 12g
1 エリンギ 中1本 20g	1 しめじ 2分の1パック 50g	1 しいたけ 2枚 20g	1 なめこ 1パック 100g	1 アスパラガス 4本 60g	3 アボカド 2分の1個 60g	干しいたけ (3枚 10g / 4) きくらげ (乾燥 5g / 3) 切り干し大根 (小鉢 46g / 2) 里芋 (3個 150g / 3) グリンピース (40g / 3) ひよこ豆 (2分の1缶 120g / 13) 黒豆 (およそ6粒 12g / 1)		もち麦 (50g / 1) とろろ昆布 (乾燥 5g / 1) もずく (1パック 50g / 0.7) 焼いも (300g / 10) くるみ (20g / 1) キウイフルーツ (2分の1個 50g / 1)		▼こちらから▼ ダウンロードも 可能です。 	

冷蔵庫など、いつでも見られるところに貼り、1日プラス6gを目指しましょう!



一般社団法人
日本美腸協会