

レタス〇個の食物繊維！？

野菜にはビタミン・ミネラルのほかに食物繊維という、体の調子を整えるのに不可欠な成分が含まれています。

この「食物繊維」どの野菜にも均等に含まれているわけではありません。多い野菜も少ない野菜もあります。

下の表は主な野菜の食物繊維量ですが、じっくりご覧下さい。

よく市販の加工品に『レタス〇個の食物繊維入り！！』などとうたわれておりますが、レタスの食物繊維って、数ある野菜の中でも、かなり低いほうなのです。

レタス1/4個（約100g）の食物繊維よりもフロッコリー2~3切れ（30g）の食物繊維のほうが多いとは、ちょっと驚きです。

レタスには全く罪はないのですが（笑）、イメージ先行の誇大表示に騙されないようにしてくださいね。

主な食品の食物繊維(100g中)

	(g)		(g)
フロッコリー	4.4	さつまいも	2.3
南瓜	3.5	茄子	2.2
春菊	3.2	大根	1.3
人参	2.5	レタス	1.1