
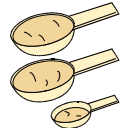


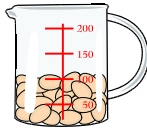
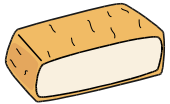

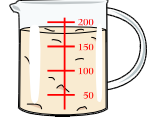
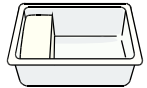


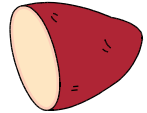

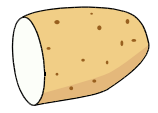



大豆、イモ、果物の基準量

豆・豆製品 (80kcal) 《()は食物繊維量g》

15g	18g	20g	40g	45g	55g	60g	70g	110g	130g
凍り豆腐 (0.3g)	きな粉 (2.5g)	油揚げ (0.2g)	納豆 (2.7g)	大豆(茹で) (3.2g)	生揚げ (0.4g)	枝豆(茹で) (2.8g)	おから (8.1g)	豆腐(木綿) (0.4g)	豆乳 (0.1g)
									

芋類 (80kcal) 《()は食物繊維量g》

25g	60g	100g	120g	140g
干し芋 (1.5g)	さつまいも (1.4g)	じゃが芋 (1.4g)	長芋 (1.2g)	里芋 (3.2g)
				

果物 (80kcal) 《()は食物繊維量g》

95g	130g	140g	150g	180g	190g	200g	210g	220g	240g
バナナ 皮付 135g(1.0g)	柑橘 皮付 140g(2.1g)	ぶどう デラウェア(小) 皮付 160g(0.7g)	りんご 皮付 170g(2.3g)	みかん 皮付 215g(1.3g)	メロン 皮付 275g(1.0g)	もも 皮付 230g(2.6g)	グレープフルーツ 皮付 275g(1.3g)	すいか 皮付 310g(0.7g)	いちご (3.4g)
