

# 食物繊維が多い食品

-100gあたり-

ひじき



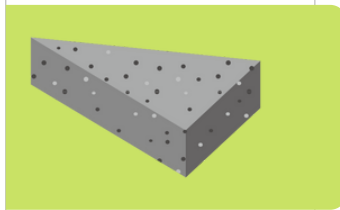
3.7g

ごぼう



5.7g

こんにゃく



2.2g

小松菜

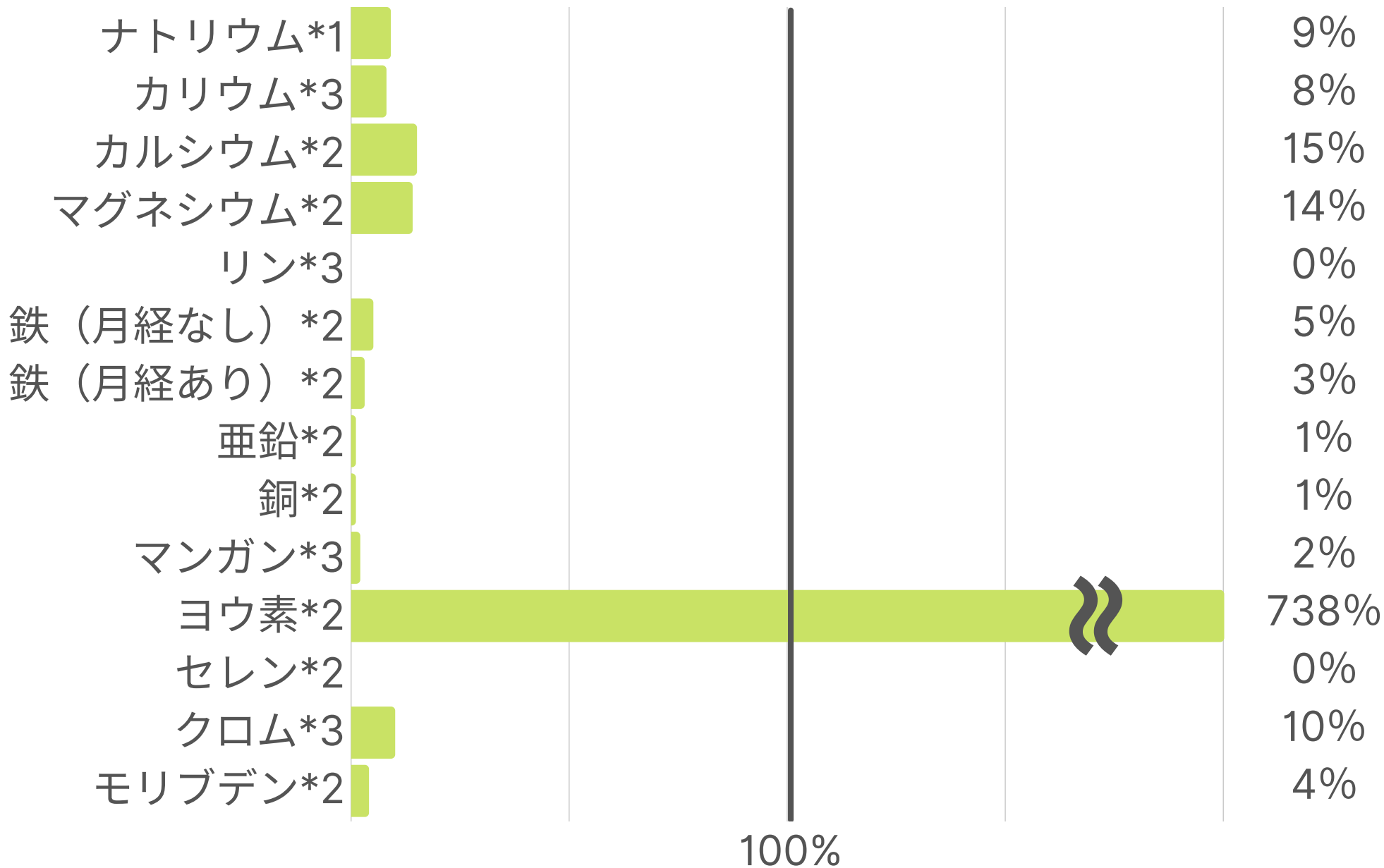


1.9g

## ひじきの栄養 -ミネラル-



充足率



## ひじきの栄養 -ビタミン-



充足率

