

# 食物繊維をたくさん摂ることを意識して

- ◆ 食物繊維は野菜や海藻、いも類の他に米や小麦などの穀類にも含まれています。特に玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンに多く含まれているので、主食として取り入れてみましょう