

食物繊維 —基礎と応用— 訂正表

本書中、p.239の表に誤りがございました。
下記とお差し替え下さいますようお願い申し上げます。

●表10-6 1回に食べる食品に含まれる食物繊維含量 (五訂増補日本食品標準成分表より)

食品名	1回当たりの 摂取量(g)	総食物 繊維量(g)	水溶性 (g)	不溶性 (g)
干しがき	70	9.80	0.91	8.89
大豆(国産, 乾)	40	6.84	0.72	6.12
甘ぐり	70	5.95	0.70	5.25
ひじき	10	4.33		
切干しだいこん	20	4.14	0.72	3.42
そば(ゆで)	200	4.00	1.00	3.00
おから	40	3.88	0.12	3.76
いんげんまめ(乾)	20	3.86	0.66	3.20
ポップコーン	40	3.72	0.08	3.64
あずき(乾)	20	3.56	0.24	3.32
グリーンピース(ゆで)	40	3.44	0.36	3.08
きな粉	20	3.38	0.38	3.00
かんぴょう(乾)	10	3.01	0.68	2.33
糸引き納豆	40	2.68	0.92	1.76
中華めん(ゆで)	200	2.60	1.00	1.60
ごぼう(ゆで)	40	2.44	1.08	1.36
めキャベツ(ゆで)	40	2.08	0.56	1.52
にんじん(ゆで)	70	2.03	0.77	1.26
生しいたけ(ゆで)	40	1.88	0.16	1.72
えだまめ(ゆで)	40	1.84	0.20	1.64
米粒麦	20	1.74	1.20	0.54
さといも(水煮)	70	1.68	0.63	1.05
うどん(ゆで)	200	1.60	0.40	1.20
りんご	100	1.50	0.30	1.20
じゃがいも(生)	100	1.30	0.60	0.70
バナナ(生)	100	1.10	0.10	1.00
ごま(乾)	10	1.08	0.16	0.92
さやいんげん(生)	40	0.96	0.12	0.84
生わかめ	20	0.72		
精白米	100	0.50	Tr	0.50

訂正・正誤等の追加情報につきましては、弊社ホームページ内にてご覧いただけます。

<http://www.daiichi-shuppan.co.jp>

(2014.9 1191-9)