

正解は

ベジタブルファーストです！



(野菜から食べる)



特に食物繊維の多い野菜がおススメです！

1食分当たりの多いおススメ野菜はコチラ↓

野菜類

1. ごぼう 3.1g (100g 当たり)
2. 菜の花 3.0g (100g 当たり)
3. たけのこ 2.9g (100g 当たり)

まめ類

1. インゲン豆 5.9g (50g 当たり)
2. ひよこ豆 5.5g (50g 当たり)
3. えんどう豆 3.6g (50g 当たり)
4. 大豆 3.0g (50g 当たり)

きのこ類

1. 干しきくらげ 2.3g (4g 当たり)
2. 菜の花 3.0g (50g 当たり)
3. 干しいたけ 1.5g (4g 当たり)
4. しめじ 1.2g (50g 当たり)
4. なめこ 1.2g (50g 当たり)