



今回のアンケート:

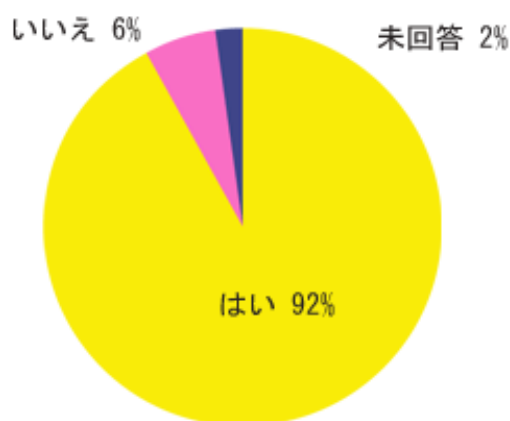
『食物繊維』について聞きました!



●●アンケート結果●●

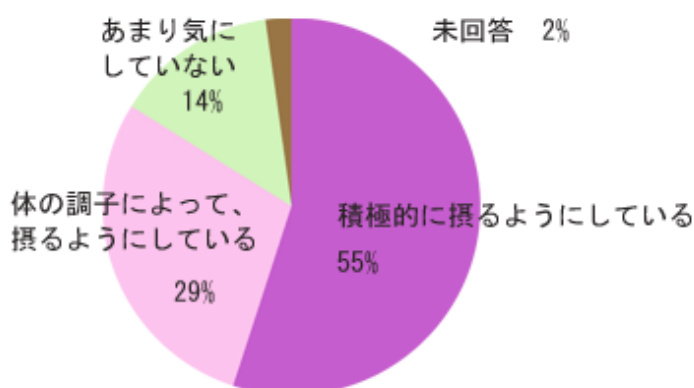
アンケート期間：2010年3月4日から3月23日 回答数n=2,388

Q1. 「食物繊維」が持つ健康・美容へのアプローチに関心がありますか？

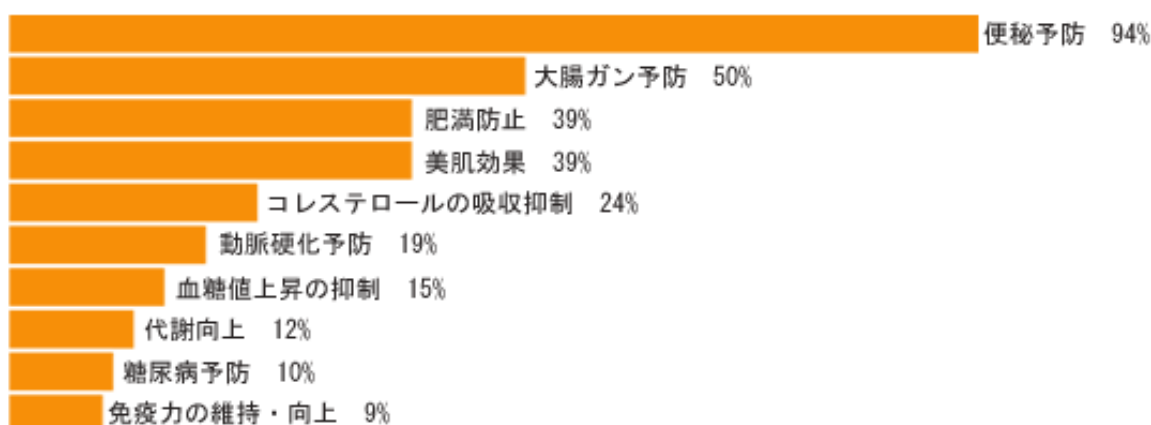


大半の人が食物繊維に関心があるようです！
食物繊維は私達に必要不可欠な存在です！！

Q2. ふだん食物繊維を、意識して摂取していますか？

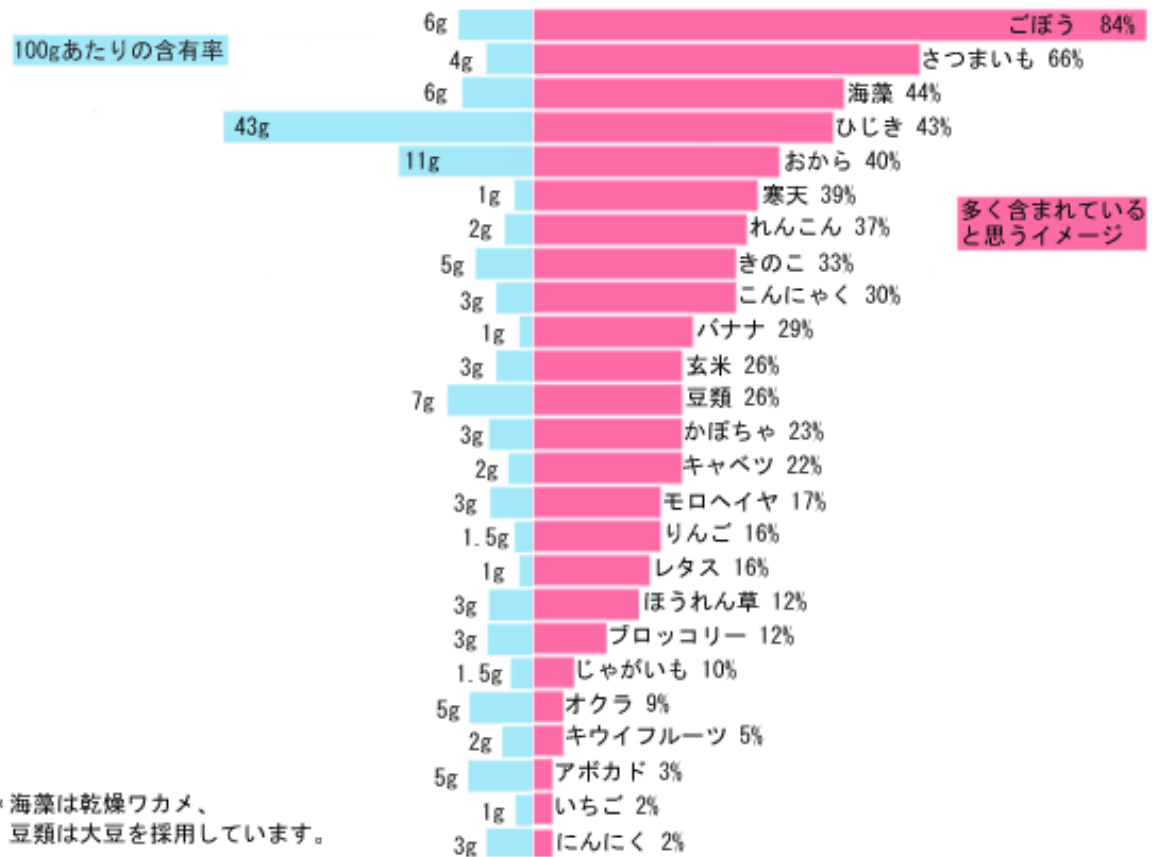


Q3. 「食物繊維」が持つ効能で知っているものはどれですか？（複数回答可）



Q4. 「食物繊維」が多く含まれていると思う食品をチェックして下さい。(複数回答可)

※左は100gあたりの食物繊維の含有量です。右は食物繊維が多く含まれていると思う割合です。



Q5. どんなもので「食物繊維」を摂ることが多いですか？(複数回答可)

1位	ごぼう	57%
2位	さつまいも	36%
3位	海藻	29%
4位	きのこ	28%
5位	キャベツ	23%
6位	バナナ	21%
7位	ひじき	20%
8位	豆類	19%
9位	こんにゃく	19%
10位	れんこん	15%
11位	じゃがいも	14%
12位	かぼちゃ	14%
13位	レタス	14%
14位	おから	14%
15位	りんご	12%

ごぼうが1位に！
やはりごぼうは
食物繊維の定番ですね。

今回はみなさまの
アイデアレシピの中から
ごぼうを使ったメニューを
ピックアップしてご紹介
します。
是非お試しください。