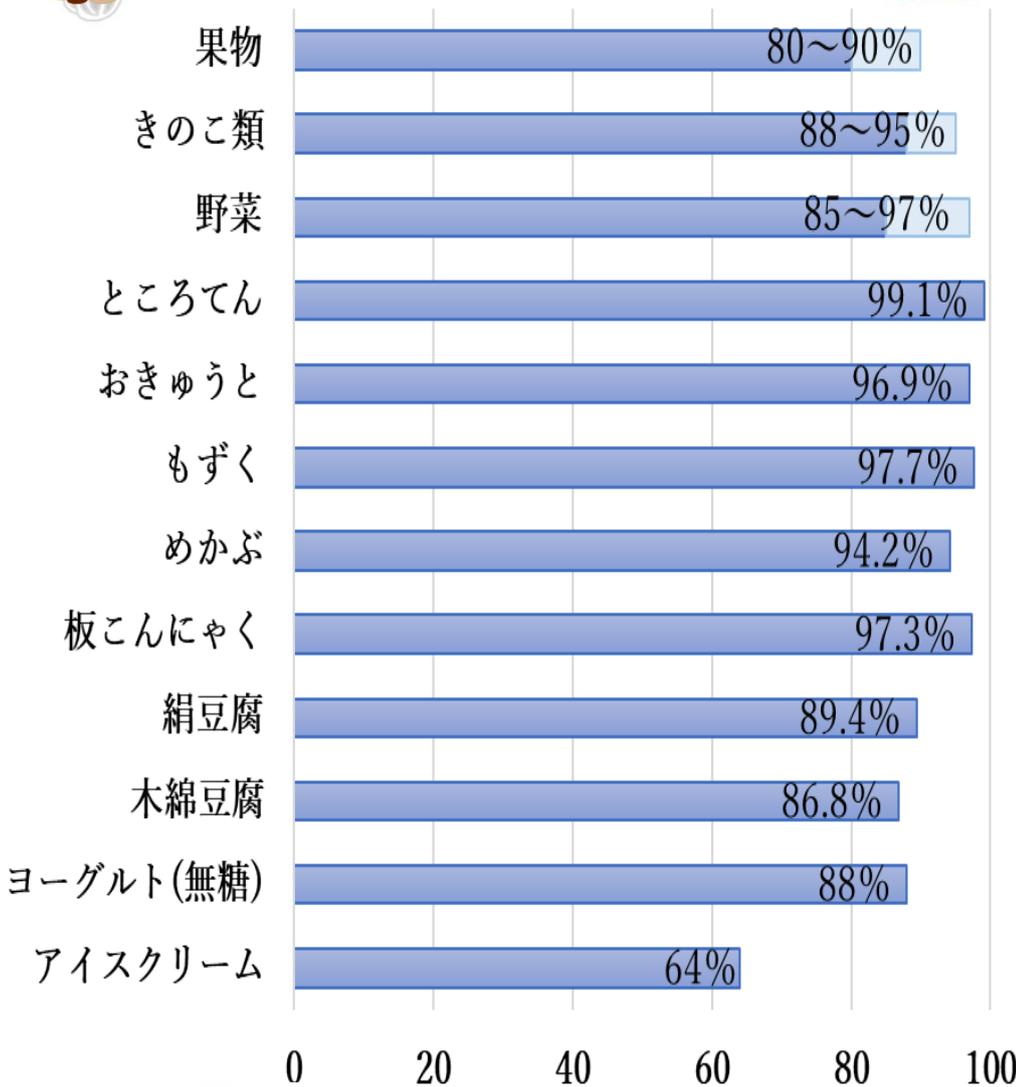




水分を多く含む食材



《食材に含まれる水分の割合 (%)》



主要野菜の水分の割合

- ・レタス 95.9%
- ・きゅうり 95.4%
- ・もやし 95.4%
- ・白菜 95.2%
- ・大根 94.6%
- ・トマト 94%
- ・なす 93.2%
- ・スイカ 89.6%
- ・ゴーヤ 94.4%



- ・液体ではなく、固形の食材にも、水分を多く含むものがあります。一度にたくさん食べたり、続けて食べると、体重増加につながります。
- ・野菜やきのこ類は、茹でこぼして、水分をしっかりしぼることで、水分を減らすことができます。