肥満症ガイドラインでは食物繊維の必要量は1日20ｇ以上で、脂質異常症があると25ｇ以上になります

食物繊維は植物の構成成分　⇒　植物を食べないと摂れません

1日20ｇ以上の食物繊維を摂るには何をどれだけ食べたらよいのでしょうか？

例えば

種類		緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ	海藻（乾物）	合計
		ほうれん草 小松菜 人参	大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう	えのき しいたけ	のり 昆布 わかめ	
分量		合わせて 200ｇ	合わせて 250ｇ	合わせて 50ｇ	あわせて 10ｇ	510ｇ （胃袋の大きさは600cc）
食物繊維（ｇ）		4.5ｇ	9ｇ	2ｇ	4ｇ	**19.5ｇ**
食物繊維以外の成分	ビタミンA（Iu）	645	2	0	14	↑ **玄米ご飯100ｇ足すと21ｇ**
	ビタミンC（mg）	39	105	0	1.5	
	葉酸（mg）	172	150	30	50	
	食塩（ｇ）	0	0	0	0.9	