

各機能からの遷移イメージ

■ おすすめ記事・動画

WoLNアプリ

サービスメニュー

ウォークラリー	グループ	ごはん 育成ゲーム
歩数スタンプ /ランキング	バーチャル ウォーク	マイナポータル 情報
AIダイエット サポート	各種申請	イベント一覧
デジタルギフト ・クーポン	おすすめ記事・ 動画	おすすめ タイムライン
ストレスチェック	QRコード読取	サービス設定

おすすめ記事・動画

カテゴリ: 全て

タイトル検索 実行

PICK UP 管理栄養士が食事術を紹介！難しく考えずに、まずやってみよう！
食事 セルフケア

PICK UP 【管理栄養士厳選！】食物繊維がとれる食品ランキング
食事 生活習慣 栄養素

PICK UP 腸内フローラを知って、もっと健康になろう！
健康管理 生活習慣

PICK UP 健康は毎日の食事から！基本のとり方12か条
食事 セルフケア

FiNC U

FiNC U
カラダって、たのしい

食物繊維がとれる食品ランキング

2024.08.24

※本記事の内容は更新日時点での情報です

目次

- 1. コンビニで買えるおかずランキング
- 2. 毎日の朝ごはんにおすすめランキング
- 3. お酒のおともにも最適！おつまみランキング

外部コンテンツ
(FiNC U) に遷移

実際には記事などのコンテンツが表示されるところ、右記のような認証画面が表示された可能性がある

15:43

u.finc.com/39787?app=c

ログイン

https://polyfill.io

ユーザー名

パスワード

ログイン キャンセル

か条

2026.01.23

※ 本記事の内容は更新日時点での情報です

長く健康であるためには食事が重要

私たちの体は「食べたもの」でできています。1食、1日の食事における健康面への影響はわずかかもしれませんが、長年の食生活は寿命や病気のリスクに大きな影響を与えます。

実際に、栄養バランスのよい食事は病気の発症リスク低下に関係し、死亡リスクの低下にもつながるという研究結果が複数報告されています。