

食物繊維の優れた効果

食物繊維の効果は便通を良くするだけではありません。キノコ・海藻・大麦・豆類には多くの食物繊維が入っており、生活習慣病にとっても良い影響をもたらします。

ポイント 食物繊維の驚きの効果4つ

- ① 便通を良くする
 - ・ 善玉菌を増やし、大腸がんの予防効果もある
- ② 血圧・コレステロールを下げる
 - ・ 吸着作用で塩分や脂質の排出を促します
- ③ 血糖値の上昇を緩やかにする
 - ・ 胃腸内をゆっくり移動することで、血糖値の急な上昇を防ぐ
- ④ ダイエット効果も期待できる
 - ・ かさ増しされるので少量で満腹感が得られやすい



食品で**話題のもち麦**にも食物繊維が多く含まれています。

© 薬わかるー指導せんー

食物繊維の優れた効果

食物繊維の効果は便通を良くするだけではありません。キノコ・海藻・大麦・豆類には多くの食物繊維が入っており、生活習慣病にとっても良い影響をもたらします。

ポイント 食物繊維の驚きの効果4つ

- ① 便通を良くする
 - ・ 善玉菌を増やし、大腸がんの予防効果もある
- ② 血圧・コレステロールを下げる
 - ・ 吸着作用で塩分や脂質の排出を促します
- ③ 血糖値の上昇を緩やかにする
 - ・ 胃腸内をゆっくり移動することで、血糖値の急な上昇を防ぐ
- ④ ダイエット効果も期待できる
 - ・ かさ増しされるので少量で満腹感が得られやすい



食品で**話題のもち麦**にも食物繊維が多く含まれています。

© 薬わかるー指導せんー