

こんなことはありませんか？

食欲が抑えられない

お腹いっぱいになる感覚がない

食べることがやめられない

それは、脳の変調が起きているからです。

あなたの責任
ではありません

脳の変調を修正してくれるものがあります！

それは自分の大腸（腸内細菌100兆個）で作れるのです

たんさ しぼう さん
短鎖脂肪酸

大腸の中の
善玉菌が
食物せんい



野菜の目安量350g/日以上

（野菜、きのこ、海藻 に含まれる）

をエサにして作ります

<短鎖脂肪酸の働き>

- ★腸から血液を通過して脳(視床下部)に働き
食欲を抑えてくれます！
- ★脂肪細胞への中性脂肪の取り込みを抑え
体重増加を抑えます！
- ★自分のからだを守るしくみ、**免疫機能を整えます！**

<食欲・体重増加を抑えるポイントは野菜にあり！>

- ・1食で握りこぶし2つ分の野菜が目安です！
- ・冷凍野菜やカット野菜を使い食物せんいをとる！
- ・調味料(味噌、ポン酢、キムチ等)や
薬味(みょうが、生姜、ネギ、鰹節、のり等)で
野菜を食べやすく！

