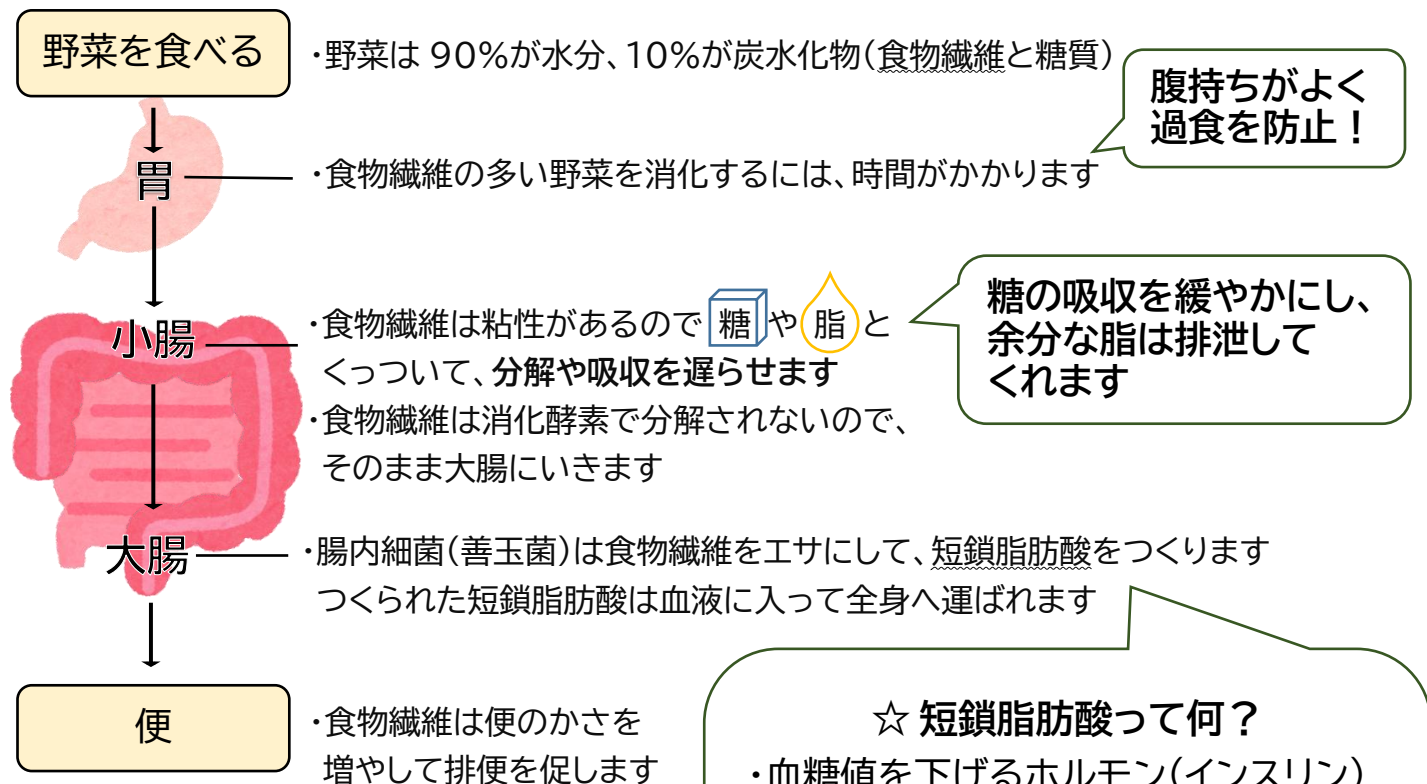


知ってる？食物繊維の仕事

食物繊維の1日の目標量(成人)は男性22g以上、女性18g以上です。
現在、日本人の食物繊維摂取量は目標量に比べて少ないと言われています。

◎野菜を食べると体の中では…



野菜の摂取目標量は1日350g以上です



☆ 短鎖脂肪酸って何？

- 血糖値を下げるホルモン(インスリン)をたくさん出そうとする腸管ホルモンの分泌を促す ⇒ 血糖値コントロール
- 食欲調整ホルモン(レプチン)の分泌を促し、脳の視床下部へ働きかけて食欲を抑えてくれる ⇒ 肥満予防

野菜350gを食べることで摂取できる食物繊維は目標量の約60%

残りはきのこ、海藻、豆類、穀類などから摂ることができます

