厚生労働省によれば、私たちに必要とする食物繊の量は20~25 a とされているが理想は30~40 g。 ところが日本人の平均摂取量は14g程度。 ほとんどの人が食物繊維不足!!

善玉菌が食物繊維から作るミラクル物質 **"短鎖脂肪酸** の効果・

近年、とくに注目を集めているのが「短鎖脂肪 酸」のはたらきです。短鎖脂肪酸は、酪酸、プロ ピオン酸、酢酸などの有機酸で、腸内細菌が食物 繊維やオリゴ糖を分解,代謝するときにつくられ ます。

効果1 腸の免疫機能を高める

効果2 悪玉菌を抑え、便秘を防ぐ

効果3 大腸ガンを予防

効果4 腸炎を予防・改善

短鎖脂肪酸を増やす食品

◆短鎖脂肪酸を一番増やすのは、

水溶性食物繊維を含む食品

コンブやワカメなどの海藻類 りんご、よく熟し

たバナナなどの果物

◆不溶性食物繊維では 穀類、大豆、きのこ類など

◆その他の食品

黒酢、梅干し、酢、キムチ、 ピクルス、らっきょう、 漬物などの発酵食品発酵食品





2種類の食物繊維と主な効能

- ①善玉菌を増やし 腸内環境を整える
- ②便秘解消
- ③大腸がん. 膵臓がん. 胆のうがんの予防



- ⑤虫歯予防
- ⑥重金属による 病気を予防
- ⑦高コレステロール血症予防

水溶性食物繊維

- ①善玉菌を増やし 腸内環境を整える
- ④脳血管疾患予防
- ⑥高コレステロール血症予防

腸内環境を整える 不溶性食物繊維

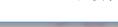












- ②糖尿病予防
- ③ 心臓病予防
- ⑤ 胆石症予防

事よ気境つれ土体さも幹葉体 をいにがまて壌にれっははの と土な悪りしが栄たと体光器 れなっ化私ま汚養根もの合官 ばらてすたう染をは重 しれちでさ送 や木まばもしれり栄なゃが割 かが_う、樹ょてこ **谷** ス を はてえ と成 が長 です () リか食 まよ 養相 すう 分当 やし、パ人大 食 ベ 水ま液の切 分すに肺さ を。あにが 吸地たあ分 い下りたか 上深まりり げくすまま ° व व 樹η 木 巡 W

全ら

や人

食 病環 枯

た

耳よりニュー

ワク

[No. 37]

サロン情報



アロエベラ多糖体である水溶性食物繊維や アロエオリゴ糖が腸で善玉菌に分解されると 短鎖脂肪酸に変わります。

アロエベラジュースで美腸活★クライフ

みなさん、こんにちは月 富山県の健康管理士 三輪 縁です 今月も健康と美容に 役立つ情報をお届けします!!

次号は香川県の健康管理士 横山先生です。お楽しみに★

