

食物繊維のトリセツ



便秘やガスがたまってお腹がぼこっと出て張って、苦しい…。

そんなあなたは、食物繊維のとり方が間違っているのかも。腸の状態に合わせて上手にとれば、お腹スッキリ！

①野菜は大きさに効果が変わる！～なまり腸にはゴロゴロ野菜、弱り腸には刻み野菜～
まずは自分の腸がどのような状態か見極めよう★

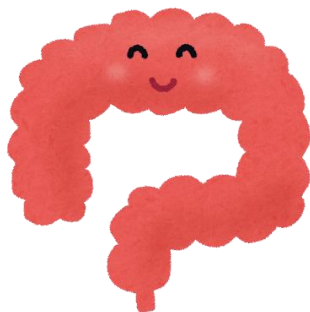
繊維不足のなまり腸

週3回程度の排便でも、出した後がスッキリするなら食事で便通が改善する可能性があります。そんなあなたは…

しっかり食べて腸を動かすために、ゴロゴロ野菜のスープで腸に活を入れる！



Let's腸活！



便秘と下痢を繰り返す弱り腸

トイレにかけ込むような腹痛があれば、腸が弱って過敏になっているかも。

そんなあなたは…

消化の負担も少なく栄養ばっちり、刻み野菜のポタージュでやさしく腸をいたわろう！

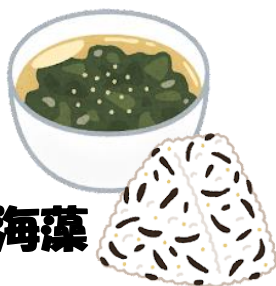


②野菜だけではとりきれない！？～キノコや海藻、玄米などの食物繊維を～

成人女性の一日の食物繊維摂取目安量は、18g以上。※65歳以上は17g以上。これを野菜だけで取りきるの難しい…。そこで、水溶性食物繊維が豊富な大麦、海藻や、不溶性食物繊維の多いキノコなども積極的に取り入れるようにしましょう。



きのこ



海藻



穀物



野菜

おいしく、バランスよく、しっかり食べて健康になりましょう！

★最近では糖質オフダイエットをする人が多いですが、主食である炭水化物を減らすとその分食物繊維量が減ってしまいます。それを補う分、ダイエットをしている人は特に食物繊維を多めにとることを意識しましょう。