

体内をきれいにする掃除屋・食物繊維

なぜ必要?

生活習慣病予防

▶ 食物繊維発見はいつ・どのように?

第二次世界大戦後のことでした。
植民地のアフリカで医療に携わってきた医師によって発見されました。

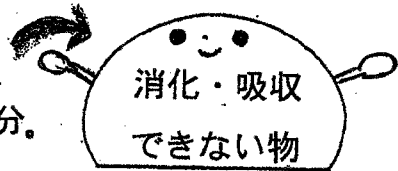
アフリカの原住民には、西欧諸国に多く見られるいわゆる生活習慣病がほとんどありませんでした。このことに疑問を抱き、いろいろ研究したところ文明国に多い病気は、食物繊維のとり方が少ないためであることが判明しました。

最近、アフリカでも西欧のような食事をする人に生活習慣病が多くみられるようになってきました。



食物繊維の定義

人の消化酵素で、分解することのできない難消化性の食物成分。



質問?

食物繊維をたくさん摂りすぎたら、せっかく摂った栄養が無駄になりませんか?

コタヘ

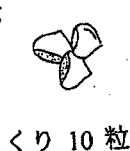
そんな心配はいりません。
サプリメントのようなもので食物繊維を大量に摂らないかぎり、栄養素の吸収を阻害することはありません。
通常の食事において食物繊維の摂取量をかなり気にかけていても、基準量を満たすのが精一杯です。自然界の中には、そんなにたくさんの食物繊維は存在しません。

食事でとるのはとっても大変です!!

食物繊維をとるためには・・・植物性食品をとる



ハチミツ
スプーン 1 杯



くり 10 粒

ヨーグルト
100 ml



日本そば
1 人分

さつまいも
100 g



ひじき煮物
1 人分

(給食の量ぐらい)

切り干し大根
1 人分



ご飯 (米)・豆・海藻・野菜
果物・種実

ハチミツ
1 杯の量

さ

ハチミツ
1 杯の量

<コタヘ>