

食物繊維のはたらき③

今回は、特に不溶性食物繊維のはたらきである「便秘予防」について紹介します。



不溶性食物繊維とは？



- ・不溶性食物繊維はどのようなはたらきをするの？

- ①便秘予防
- ②食べ過ぎの予防



②食べ過ぎの予防

食べ過ぎてしまう原因とは？

早食い

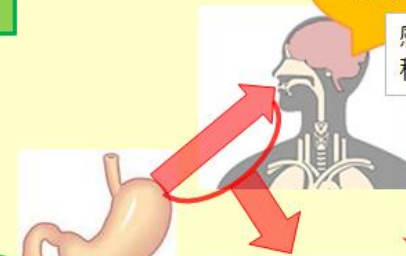
満腹になるまで
食べてしまう

・頭が満腹を感じる時差

食事をすると・・・？



食事が入ってきて
お腹が膨れる



満腹になった！！

感じるまで約20分
程度かかる

この間に
たくさん食べる

食べ過ぎ

不溶性食物繊維をとると・・・？

噛まない
飲み込めない

食べるのに
時間がかかる

早食い防止

さらに、野菜はエネルギーが
少ないのでエネルギーの取り過ぎ
も予防できる

食物繊維のはたらき②

今回は、特に不溶性食物繊維のはたらきである「便秘予防」について紹介します。

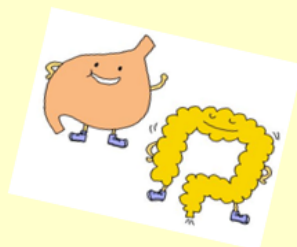


不溶性食物繊維とは？



- ・不溶性食物繊維はどのようなはたらきをするの？

- ①便秘予防
- ②食べ過ぎの予防



①便秘予防

そもそも便秘とは・・・？

回数が週3回未満

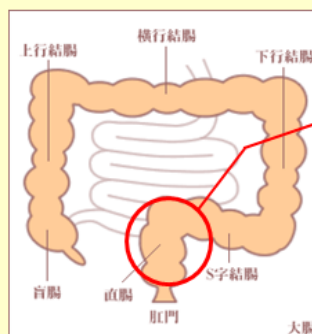
なかなか出ない・・・

便が硬い

このような症状が長く(3か月以上)続くようであれば便秘かも・・・

不溶性食物繊維が便秘に良いといわれるワケとは？

- ・便が出るメカニズムにあった！？



便を溜めておく

ある程度溜まったら出す

量が溜まらないと出にくい！

食物繊維をとると・・・？

食物繊維はほとんど消化・吸収されない

便の量を増やすことができる

※ただし、便秘には様々な種類・原因があり人それぞれですので、主治医の先生に相談してみてください。