

便を出す!

ダイエット!

食物繊維

食物繊維には2つのタイプがあります。

不溶性食物繊維

- * 💩 の力さを多くする
- * 固い 💩 の方に
- * 満腹感を得やすくし、食べすぎを防ぐ!
- * 便秘、痔を予防する!
- * 腸内の有害物質を体外に排出!
- * 大腸がんの予防になる

水溶性食物繊維

- * 食後の血糖値の上昇を抑制し、糖尿病を予防!
- * 余分なコレステロール、中性脂肪を吸着、排出!
- * 満腹感を得やすくし、食べすぎを防ぐ!
- * 糖分、塩分、有害物質を吸着、排出!
- * 糖の急激な血糖上昇を抑えるので糖尿病によい

この2種類の食物繊維を摂取することがポイント!

お通じ改善!!

便の力さを増やして、排出スピードUP!
食物繊維が腸を刺激し、自然な排便を促します。便がどっさいでるのでぽっこりおなかも解消!

生活習慣病予防!!

血糖値やコレステロール値を下げる!
糖分やコレステロールの吸収を抑えて、吸着して排出します。

食物繊維効果

ダイエット!!

カロリーオーバーをストップ!
食物繊維は低カロリーで満腹感も得ます。脂肪の吸収を抑えるので、ダイエット効果も期待できます。



解毒(デトックス)!!

有害物質を排出!
体内の重金属や環境汚染物質などの有害物質を吸着して、排泄します。