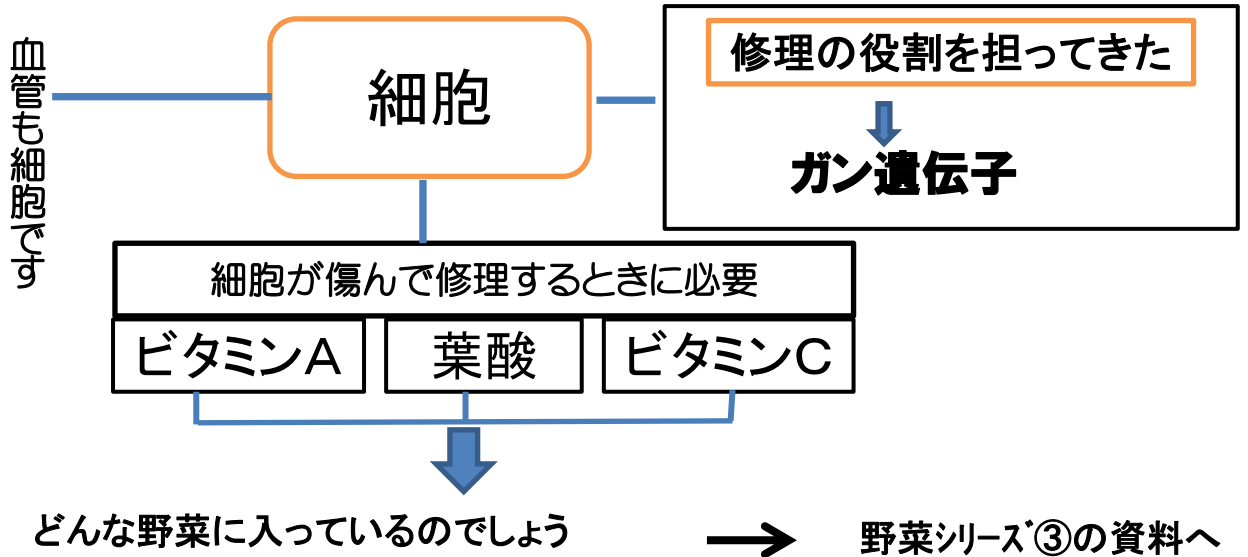


野菜の仕事

① ビタミン

外から入れないとだめ(体ではできません)



② 食物繊維

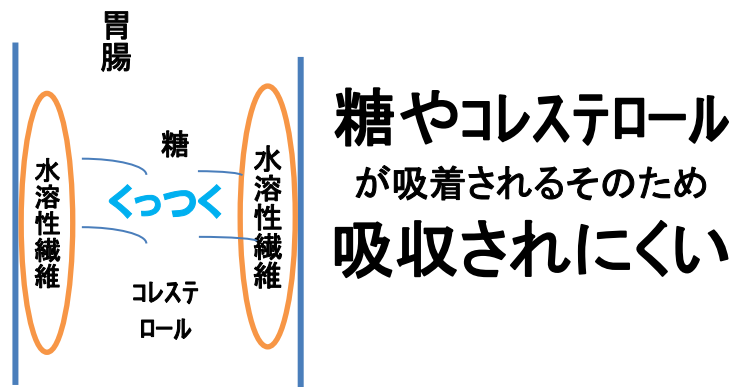
吸収されない(血液の中には行きません)

特徴は!

《水溶性食物繊維》

- 1 水を含みやすい
- 2 粘着力が大きい

どんな野菜に入っているのでしょうか



- 3 発酵

エネルギーが産生され、一部大腸で利用されるが、残りは、ガスになる

《不溶性食物繊維》

- 4 便量を増やす ←

便の
10~
15%の

便量が少ないと便秘になりやすく、大腸がんの原因にもなる

