

# 糖尿病や肥満を予防する 野菜に含まれる食物繊維のチカラ



## 食物繊維

炭水化物から糖質を除いたもの  
人の消化酵素で分解されない  
**野菜に多く含まれる**

食物繊維が不足すると？

- ・生活習慣病リスク上昇
- ・腸内環境悪化



食物繊維は大きく分けて2種類ある

水溶性	水溶性食物繊維	水に溶けるとゼリー状になる
不溶性	不溶性食物繊維	水に溶けにくく、水分を含むと膨らむ

食べる



胃



食べすぎを防ぐ

不溶性

- 消化されにくく、胃や腸で長時間とどまる
- 吸水力があり、カサが増える

小腸



食後高血糖を抑える

水溶性

糖や脂にくっつき、吸収を遅らせる

野菜を  
最初に食べると  
効果的！

①野菜



②タンパク質



③炭水化物



大腸



食欲を抑えるホルモンの分泌を促す

水溶性

善玉菌のエサになり、短鎖脂肪酸が作り出される

短鎖  
脂肪酸

分泌促進

レプチン

食欲抑制



免疫力も  
アップ！

排便



便秘予防

不溶性

便量を増やす