

# 食物繊維

近年、免疫力を高めるには腸が重要な働きをしていることが明らかになっています。免疫システムを担う白血球などの免疫細胞は、およそ7割が腸に存在するとされています。そのため、免疫力を高めるには腸内環境の改善が必要不可欠です。

## 食物繊維で腸内環境を整えよう

食物繊維は食べ物に含まれてい小腸で消化・吸収することのできない物質のことです。腸内環境を整えるだけでなく、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質やナトリウムの排出をサポートしたりする働きもあります。

食物繊維は不溶性と水溶性に分類され、それぞれ違う働きをしています。



### 食品に含まれる 不溶性食物繊維の量

カシューナッツ...5.9g

かぼちゃ...2.1g

さつまいも...1.6g

チンゲンサイ...1.0g

## 不溶性食物繊維

- 01 便のかさを増やして腸の運動を活発にします。
- 02 消化をゆっくりにして満腹感を持続させます。
- 03 腸内の有害物質に吸着し、体外への排出をサポートします。

## 水溶性食物繊維

- 01 腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。
- 02 便に水分を与えて排便をスムーズにします。
- 03 食後の血糖値の急上昇を抑制します。

### 食品に含まれる 水溶性食物繊維の量

大麦...4.3g

オートミール...3.2g

トマト...0.3g

バナナ...0.1g



# DIETARY FIBER

In recent years, it has become clear that the intestines play an important role in boosting the immune system. It is estimated that approximately 70% of immune cells such as white blood cells, which are responsible for the immune system, reside in the intestines. Therefore, improvement of the intestinal environment is essential to enhance immunity.

## Fiber for intestinal health.

Dietary fiber is a substance contained in food that cannot be digested or absorbed by the small intestine. In addition to regulating the intestinal environment, it also moderates the absorption of carbohydrates and supports the elimination of fat and sodium.

Dietary fiber is classified as insoluble and soluble and has different functions.



## INSOLUBLE DIETARY FIBER

- 01 Increases stool bulk and stimulates intestinal motility.
- 02 Slows digestion and keeps you feeling full.
- 03 It binds to toxics in the intestines and aids their elimination.

### Amount of insoluble fiber in foods

- cashew nuts...5.9g
- pumpkin...2.1g
- sweet potato...1.6g
- bok choy...1.0g

## SOLUBLE DIETARY FIBER

- 01 It feeds good bacteria and regulates the gut environment.
- 02 It hydrates stools and facilitates defecation.
- 03 Suppresses postprandial blood glucose spikes

### Amount of soluble fiber in foods

- barley...4.3g
- oatmeal...3.2g
- tomato...0.3g
- banana...0.1g

