

食物繊維、ちゃんと足りていますか？

キレイも、スッキリも、毎日の食事から。

食物繊維は、今では“**第六の栄養素**”として注目されている大切な成分です。毎日の食事バランスを考えるうえで、意識したい栄養素のひとつ。水に溶けるタイプ（水溶性）と、水に溶けにくいタイプ（不溶性）があり、野菜・豆・果物・海藻・穀物などに含まれています。



なぜ、食物繊維が必要なの？

1 現代の食生活で不足しがち

外食や忙しい毎日では、十分にとるのがむずかしいことも。



2 食生活の土台を考えるうえで大切

毎日のリズムや、すこやかな習慣を意識するきっかけに。



3 キレイを意識する毎日にも

野菜や穀物などの恵みを、無理なく取り入れる新習慣。



食物繊維には2つのタイプ

手軽に続けたい方に

水溶性食物繊維

水に溶けるタイプ。海藻・果物・豆類などに含まれます。



不溶性食物繊維

水に溶けにくいタイプ。穀物・豆・野菜などに含まれます。



まずは、毎日の1杯から。試してみようかな!!

