

# ☆野菜 1日 350g を摂ろう☆

食欲を抑えられないのは意思の弱さではない！！

体重が増えているのは脳が変調を起こしているかもしれません！

脳の変調を修正するには・・・

## 「短鎖（タンサ）脂肪酸」ご存じですか？？

短鎖脂肪酸とは腸内細菌が作る有機酸のことで、食欲を抑制し脂肪細胞を増やさない等生活習慣病予防に優れた効果を発揮します。

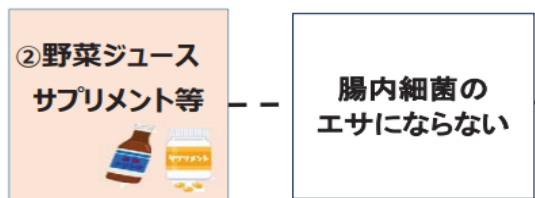
### 1. カギをにぎる短鎖脂肪酸、どこで、どのようにつくられるの？



※短鎖脂肪酸は食品の中には入っていません。腸内細菌が水溶性食物繊維を食べて発酵することでしか、作られません。

野菜 1日 350g 以上を食べることで食物繊維を多く摂ることができます！

野菜ジュースやサプリメントより野菜を食べる方がいいんじゃないかな～



短鎖脂肪酸は作られない

エサがないので、素早く吸収されて、代謝されてしまう。短鎖脂肪酸がうみだされない。



### 2. 短鎖脂肪酸の働き ～全身で活躍～



その他にも・・・  
全身の炎症を予防、  
免疫細胞を正常に保つ、  
発がん物質が、  
腸内でできにくくする  
様々な働きをします。

良い物質  
「短鎖脂肪酸」を  
ふやす

☆2週間の継続で腸内細菌は改善します☆