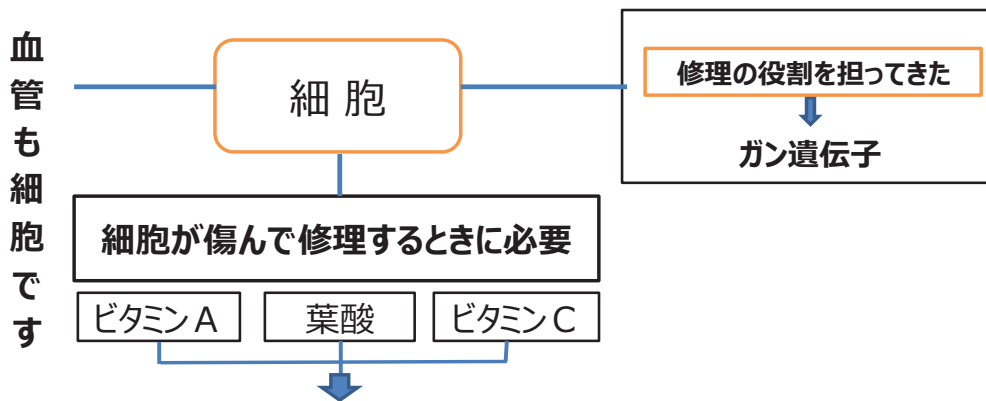


# 野菜350gシリーズ②

## 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)

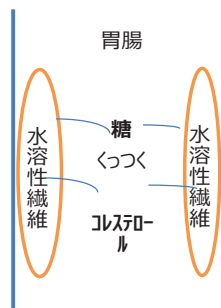


どんな野菜に入っているのでしょうか → 野菜シリーズ③の資料へ

### 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

- 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

糖やコレステロールが吸着される  
 そのため吸収されにくい

- 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

- 4 便量を増やす → 便の10~15%の量 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

どんな野菜に入っているのでしょうか → 野菜シリーズ③の資料へ