22.7.7再々修正

食物繊維の仕事（1日の目標量は男性２1g以上、女性18ｇ以上です）

野菜を350ｇ以上食べると目標量の約60%を摂ることができます（エネルギーは80～100キロカロリー）

〈特徴は〉

野菜を食べる

水分が90%で、残りの10%は炭水化物です。
炭水化物は食物繊維と糖質を合わせた物です。
食物繊維が多いので、噛まないと飲み込めない

野菜350ｇと野菜350ｇジュースの違いは・・・
食物繊維！
野菜ジュースに入っている食物繊維は約2ｇ
↓
胃を素通りして　小腸で一気に吸収
そのためにインスリンが急出動！

↓

胃
（容量は600cc）

ゴワゴワしているので、たくさんの胃液を使って、ドロドロになるまで時間がかかります。

↓ 1～2時間

小腸

粘性があるので糖や脂にくっついて**分解や吸収を遅らせます。**
消化酵素で分解されないので、そのまま大腸に行きます。

→ 糖を吸収できるように分解する **α-グルコシターゼ**（酵素）の働きを邪魔します

← 糖尿病治療薬です

↓ 5～8時間

大腸

腸内細菌のエサになって、善玉菌が短鎖脂肪酸を作ります。
短鎖脂肪酸
血液に入って全身に運ばれます。

→ 小腸で**GLP-1**の分泌を促します。 → **GLP-1はインクレチンホルモン**で、小腸に入ってきた食べ物を察知して、すい臓にインスリンを出すように命令します。

→ 脂肪細胞で**レプチン**の分泌を促します。 → レプチンは脳の視床下部に働いて**食欲を抑えてくれます。**

↓ 24～48時間

便

約250ｇ（バナナ1本分）の便の材料なります。**（10%は食物繊維）**