野菜ジュース・サプリと野菜の違い

野菜ジュースやサプリメント 100kcal/1本		野　菜 80kcal/350g
	脳	噛むことで脳に伝わり 味覚が育ちます
かまない	口	かむ！
腹持ちが続かないので、 胃を素通り…	胃	かさが増え腹持ちが良い 2～3時間かけてドロドロになる
インスリンが急出動！	すい臓	インスリンが ゆっくり出動
一気に吸収！	小腸	腸の壁にへばりつき、 糖や油、コレステロールの 吸収がゆっくり
食物せんいが少ないので、 大腸の動きが少ない	大腸	食物せんいが腸内細菌の エサになる 免疫を高めガンの予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料がない	便	便の材料 10～15%