

## 食物繊維

食物繊維をたっぷりとることで、腸内環境が整う！

1. デトックス力を上げる
2. 免疫力を上げる
3. 幸せホルモンセロトニンを分泌する

意識して食べていただきたいのは水溶性食物繊維

### 水溶性食物繊維

アボカド、オクラ、きのこ類、海藻類、こんにやく、やまいも、ごぼう、納豆

### 不溶性食物繊維

いんげん豆、ひよこ豆、あずき、おから、エリンギ、えのき、切り干し大根、小麦ふすま、干し柿、アーモンドなど

| アクションリスト | ✓                        | テーマを実現するための行動を記入 |
|----------|--------------------------|------------------|
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> |                  |