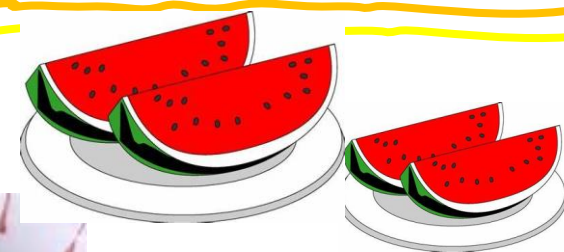


# 2024.8月の健康情報



お役にたてるでしょうか。ウェルネスのHPを参考にしています

もち麦を毎日食べると、健康に良い効果があるってことを知っていましたか？



もち麦



もち麦ご飯

## 良い効果として

### 1. 食後血糖値の上昇抑制

もち麦に含まれる「大麦β-グルカン」には、ゲル状になって食べ物を包み、糖質の吸収を緩やかにするはたらきがあります。

### 2. 便秘解消

もち麦に豊富に含まれる不溶性食物繊維には、便のかさを増やす効果、大腸の運動を促す効果があり、便通を正常にするのに役立ちます。

### 3. 腸内環境改善

もち麦に豊富に含まれる食物繊維は、大腸へ届いて腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善させる効果があります。

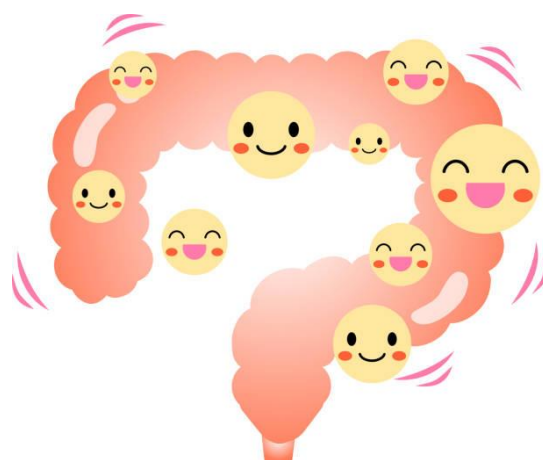
### 4. 高血圧予防

塩分(ナトリウム)の排出を促すカリウムが米の2倍も含まれており、高血圧を予防する効果が期待できます。



ご自身の血糖値を意識していますか？

## 糖尿病



## 毎日食べて下さい



プチプチして美味しいね  
健康にもいいのね

