

栄養ミニ新聞

☆りんごの食物繊維はお腹の味方

水溶性食物繊維の**ペクチン**は腸内のリズムを正常に保ち、善玉菌を増やし悪玉菌の繁殖を防ぐ効果があります

そもそもペクチンには整腸作用がありますが、**りんごペクチン**は他の果物に含まれるペクチンより、悪玉菌を抑制する効果が強いと言われています

特にビフィズス菌や乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べると、更に効果が増します

