



こんにちは

eクリニックSHOPのYokoです。



～健康豆知識 その12～

2021.10

★今回のテーマは 食物繊維

～ 5大栄養素に次ぐ 第6の栄養素 ～

「食品のカス」「消化されないもの」と認識されている方
便秘でははいからと扱っていない方

“もったいない” 認識を改めてよ。

食物繊維は 胃腸のぜん動運動を活発にしたり
便を柔らかくしたりして 便秘を解消するとともに
腸内細菌のエサとなり「腸内環境」を整えます。

「腸内細菌」の働きは ... 整腸作用以外にも

- ・免疫機能を高める
- ・肥満、動脈硬化を防ぐ
- ・インスリン抵抗性を低くする
- ・炎症を抑える。
- ・気分、情緒の安定化

ほとほと



★AST(GOT) ALT(GPT) γ -GTPを知っていますか?

<肝機能を示す数値> ということは知っていますよね。

正常値範囲

AST	7~38 u/l
ALT	4~44 u/l
γ -GTP	男性 80IU/l以下 女性 30IU/l以下

- ・ASTだけが高い \Rightarrow 肝臓より心臓の病気の可能性が!!
- ・ALTだけが高い \Rightarrow 脂肪肝の可能性が!!
- ・ALTが極端に低い場合は。
 \Rightarrow ビタミンB6の不足、動脈硬化の可能性が!!
- ・ γ -GTPが特に高い場合は
 \Rightarrow アルコールの飲みすぎですね。

AST. ALT. γ -GTPだけでなく深読みすれば
いろいろなことわかります。1度チェックして!

check

※ 食物繊維を、1日 24g 摂ると

健康度が上がることをわかっています。

みはさんも 24g 摂取を目差しましょう!!



eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ



SNSで
情報配信中
Follow me ♪



Facebook



Twitter



Instagram

