

[illegible]

特に摂取したい栄養素など

- 水:1.5~2ℓ/日.....一気にではなくこまめに摂取しましょう。
- 食物繊維:17g/日.....生野菜や海藻、ミキサーで作ったジュースなどもオススメ!



積極的に摂取した食べ物

- 生野菜や果物 …… 腸内環境を整えてくれる！
新鮮なものがベスト。
- ヨーグルト …… ビフィズス菌で「出すチカラ」を高める！
- エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル …… 便の滑りをよくしてくれる。

