

スイマグは食べ物の栄養まで流しちゃう？

⑥

大腸でカスを流すのだ

小腸は通過!

栄養素の吸収が終わった食べ物のカスを洗い流すのですよ

①

健康めざして日頃から食べ物には気をつけているけれど、栄養分がスイマグで流されてしまわないかなあ?

⑦

実はスイマグも栄養素を流すことがあるのです

②

スイマグで食べ物の栄養が流れてしまうことはありませんよ

⑧

もあ〜 わが身がリサッ!

食べ過ぎた時、小腸で吸収しきれなかった栄養素は、大腸で不消化の便になります

この便は栄養を含むだけに、腐敗しやすく悪臭の元になります

③

下剤って、お腹の中にあるものをぜーんぶ洗い流す印象だけ...

⑨

不消化の便に含まれる栄養素を流すって意味だったんだ!

④

胃酸

消化酵素

ブドウ糖、アミノ酸

ドロドロ〜

口から入った食べ物は胃酸で溶かされた後、栄養素に分解されます

⑩

食べ過ぎた後は腐敗便をどんどん流して出しているかなくちゃね!

それより腹八分目を心がけてね...

⑤

この栄養素は小腸を進みながら、体に吸収されます

吸収前にスイマグが効くことはないの？

食物繊維以外の大半の栄養素を吸収するの

小腸は約6m