

# えのきが持つ8個の健康効果 その1

-キノコキトサン：余分な脂肪を体から出し、吸収をストップ-

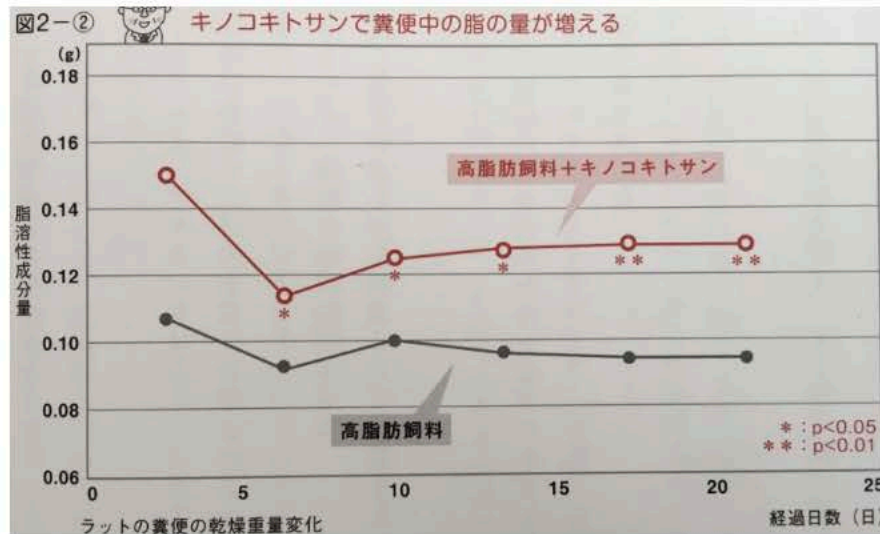
## 余分な脂肪を排出させ、余分な吸収を防ぐ

### 1) 脂肪の吸収を抑える (脂肪の排出と脂肪の吸収抑制効果)

#### ①キノコキトサン



- ・ 食事の**余分な脂肪吸収を防ぎ**、体内に**吸収される前に、便と一緒に排出**
- ・ 脂肪の排出により**総コレステロール、中性脂肪、血糖値の改善**
- ・ 油が多い食事の際には、積極的にえのきを食べましょう



(「FOODSTYLE21」9 (2) 2005、科学が証明！エノキダイエット、メディアファクトリーP34)