

## 市立札幌病院 × LAWSON コラボスイーツ商品販売②

### ■ 食物繊維のはたらき

- ・ 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
- ・ 糖質やコレステロールなどの吸収を遅延・抑制し、  
高血圧など生活習慣病の予防・改善効果が期待できる

### ■ 食物繊維の摂取目標量

男性21g以上/日、女性18g以上/日

※20歳以上の市民の食物繊維の摂取量は、男性59.1%、  
女性51.3%が目標値に満たない状況

(令和4年度札幌市健康・栄養調査)

⇒本商品で目標量の約3分の1の食物繊維量を摂取可能