

TE·ORA



キャロット
マンゴー味



余分な糖を入れない食生活をサポートする食物繊維

野菜、果物、穀類等さまざまな植物由来の水溶性・不溶性の食物繊維。1回分で10gの食物繊維を取ることができます。満足感をもたらしながら、糖を入れない食生活をサポートします。

■内容量 232.2g

■原材料 チコリ根繊維、小麦繊維、サイリウム(オオバコ種子皮)、インゲン豆エキス、マルトデキストリン、マンゴー果実、ニンジン、オートブラン、モリンダシトリフォリア(ノニ)果実ファイバー、食用油脂/甘味料(L-アラビノース、ステビア)、香料、クエン酸、着色料(β-カロテン)

※ 本製品は卵、乳成分、小麦、大豆を含む製品と共通の設備で生産しています。

お召し上がり方

1日当たり1回を目安に、本品15.48g(備え付けのスプーンで1杯)を300mlのお好みの飲み物や水などに混ぜてお召し上がりください。溶かした後はお早めにお飲みください。

栄養成分表示1回分(スプーン1杯・約15.48g)

エネルギー:22.7kcal	たんぱく質:0.3g
脂質:0.1g	炭水化物:0.1g
食塩相当量:00.25g	-糖質:3g
	-食物繊維:10g

テオラ ファイバープラス

あなたは「糖」と上手に付き合っていますか？

糖は体を動かすエネルギー源。人間には必要なものですが、ことわざにも“過ぎたるはなお及ばざるがごとし”とあるように、何事も適量・バランスが大切です。食物繊維の力で、糖と上手に付き合しましょう！

テオラ ファイバープラスのここがおすすめ！

.....

1. 食事から吸収される糖を
食物繊維がコントロールします

2. オオバコ・オート麦・チコリ根・ノニ果実などの水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類の食物繊維をバランス良く配合



水溶性食物繊維

水に溶ける食物繊維。粘性があり、腸内をゆっくりと流れます。そのため、長時間にわたり空腹を感じにくくなります。また、余分な糖を包み込んでくれるため、糖のコントロールに役立ちます。

不溶性食物繊維

水に溶けない食物繊維。保水性が高く、水分を吸収して膨らむため食べた直後に満腹感をもたらします。

3. 付属スプーン1杯で不足しがちな食物繊維を手軽に10g補えます

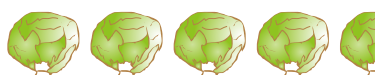
「第6の栄養素」とも言われる食物繊維ですが、近年の摂取量は不足しがちです。特に、20～40代の人々の平均摂取量は低い傾向にあります。



出典：※1「日本人の食事摂取基準（2015年版）」 ※2「平成24年国民健康・栄養調査結果の概要」

食物繊維10gってどれくらい？

レタス：4.5個分相当



出典：「日本食品標準成分表2010」※レタス1個当たり重量200gにて計算

効果的に飲むためのポイント

いつ飲んだらいいの？

基本は1日に1回を目安に。

1日のうちでもっともしっかり食べる食事の前や糖質の多い食事の前に取るのがおすすめです。

主な糖質源は糖とデンプン！

(例) 炭水化物・甘いものなど



食後にも水分が必要？

食物繊維がおなかの中で膨らむため、



水分を多めに取ることをおすすめします。

User's Voice



●軽やかな毎日を実感！

飲み始めてから8日ほどになるのですが、食後によく感じていた『ちょっと食べ過ぎちゃったかな……』という後悔がなく、食後もスーッとすっきり気分良く過ごせているのが一番うれしいですね。特に何かを制限したりなどしていませんが、始めてから何だか軽やかな毎日を実感しています。夕食前にファイバープラスを飲むと、腹八分目でもきちんと満足感があります。水分を多く取るためにノンリーフティーを取り入れたり、マキシドイドを飲んだりして毎日健康に過ごしています。

●美味しく食べながら、しっかり健康管理

市販のお弁当は、たっぷりのごはんに揚げ物、野菜はほとんど無しというメニューが多いですね。こんな昼食に何か工夫をしようと、手軽に取り入れられるファイバープラスを始めました。美味しく食事をしながらしっかりと健康に気を使えるのはうれしいですね。日々のサイクルも、よりすっきりと快調に感じます。週1回のジョギングとともに今後も継続し、若々しい自分でいたいと思います。

