

サツマイモを食べるとおならが出やすい？

サツマイモは食物繊維を多く含んでおり、サツマイモを食べると腸内発酵が活発となりガスが多く産生されます。

しかし、産生されるガスは無臭の二酸化炭素ですからおならは臭くありません。

腸内の善玉菌を増やして便秘を改善するオススメ食材です。

