

便秘とプルーンについて

英国 King's College London の Lever E 氏らは、健康成人を対象に、排便に対するプルーン（乾燥プラム）の効果を検討した結果、排便習慣が不規則で食物繊維の摂取量が少ない健康成人において便重量と排便回数が有意に増加する結果となりました。



また、プルーン摂取によってビフィズス菌が増加しました（ $P=0.046$ ）。

排便が不規則な人は、一度試してみましよう。

