

オリゴ糖は

舌にも腸にもおいしい整腸食品

オリゴ糖が 多く含まれる食材



バナナ

熟すにつれてオリゴ糖が増加。食物繊維も含まれているので、便秘対策には最適



ハチミツ

イソマルトオリゴ糖を含有。古代エジプト時代から整腸作用が知られていた



ニンニク

フラクトオリゴ糖を含有。ファイトケミカルも豊富で、多彩な健康効果がある



トウモロコシ

オリゴ糖に加え、食物繊維も豊富で、両者の相乗効果が期待できる。栄養も満点



タマネギ

ニンニク同様、フラクトオリゴ糖が豊富。生活習慣病の予防効果も知られている



大豆(豆乳)

大豆のほのかな甘味はオリゴ糖によるもの。豆乳にもオリゴ糖が含まれている



寒天

寒天は食物繊維も豊富。寒天から得られるアガロオリゴ糖は市販されている



ゴボウ

オリゴ糖と食物繊維を共に含有。大腸がんの予防効果も注目されている



アスパラガス

フラクトオリゴ糖に加え、食物繊維、有機酸(クエン酸など)の整腸効果も期待

効能 チェック!

- ☑ 消化吸収されずに腸に届く
- ☑ 腸の善玉菌を増やす
- ☑ 腸管免疫を高めるタイプのももある
- ☑ 甘味があるのに低カロリー

消化吸収されにくい
腸まで送られて効果を発揮

オリゴ糖は、単糖類が2個から20個くっついた形をしているものをいいます。砂糖の主成分であるショ糖も、糖が2つ結合したオリゴ糖の一種ですが、一般的にはショ糖とオリゴ糖は分けて説明されます。

ショ糖は、口から摂取すると体内にすみやかに吸収されてエネルギー源となります。これに対して、オリゴ糖の中には、ほとんど消化吸収されない

イブのものがありません。

腸に影響するのは、後者のタイプ。ここでは消化吸収されずに腸で活躍するオリゴ糖について紹介します。

効率よく摂取するなら 市販のオリゴ糖を

消化吸収されずに腸まで届いたオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。糖でありながら、エネルギー源にはほとんどならず、腸を元気にしてくれるのです。

便通をよい状態に保つには、このオリゴ糖を1日3〜5g摂取することが望まれます（市販のオリゴ糖で計測できます）。

一般の食品からもオリゴ糖は補給できます。目安量を手軽に効率よく補給するには、市販のオリゴ糖を利用するのもよい方法です。

市販品としては、フラクトオリゴ糖、

イソマルトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、乳果オリゴ糖などがよく知られています。

おいしく食べながら、 腸を元気にできる

フラクトオリゴ糖は、腸までたどりつく力が強く、善玉菌の増殖に大いに役立ちます。シヨ糖を原料に作られているので、砂糖のように甘いものの、体内に吸収されにくいので、カロリーが低いのが魅力です。

イソマルトオリゴ糖は、お酒やハチミツ、みそ、しょうゆなどに含まれるオリゴ糖です。料理の旨み調味料としてもすぐれています。

大豆オリゴ糖は、大豆由来のオリゴ糖です。エネルギーはシヨ糖の半分という低カロリーで、おなかの調子を整えてくれます。

ガラクトオリゴ糖は、乳糖から作ら

れます。腸までしっかり届いて善玉菌の増殖を促します。

このほか、乳糖とシヨ糖から作られる乳果オリゴ糖は、腸管の免疫力の調整にも関係するといわれています。

このようにオリゴ糖は、おいしく食べながら、腸の働きをよくすることができ、低カロリーの甘味料としても、女性に特におすすめです。

摂り方のポイント!

- ◎ 便秘の人は1日
3〜5gを目安に摂る
- ◎ 手軽に補給するなら
市販のオリゴ糖を