

## 03

### オリゴ糖を摂ろう

オリゴ糖は単糖（ブドウ糖など）が2〜20個結びついたもので、分解されることなく大腸まで届き、善玉菌であるビフィズス菌のえさになります。このオリゴ糖、子ども便秘に効果が高いのです。

口から入ったオリゴ糖は大腸に到達し、腸内細菌に食べられます。腸内細菌には善玉菌のほか、悪玉菌や日和見菌などもありますが、オリゴ糖を食べた善玉菌が乳酸などの酸を出すため、この酸を苦手とする悪玉菌は死滅。そのため善玉菌だけが増えるので腸内環境が整い、便秘改善に高い効果があるのです。

オリゴ糖というと甘味料を連想する人が多いのですが、実はさまざまな食品に含まれています。

## PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

乳糖



牛乳、母乳。

イソマルト  
オリゴ糖



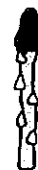
蜂蜜や味噌、しょうゆなど。料理にコクを出す。

フラクト  
オリゴ糖



ヤーコン、玉ねぎ、バナナなど。虫歯になりにくい。

ラフィノース



ビート、キャベツ、アスパラガス。粉ミルクなどに配合されていることも。

乳果  
オリゴ糖



ヨーグルト。砂糖に近い風味。

このように食品からまんべんなく摂るのがオススメですが、忙しい方などは市販されている甘味料を料理に取り入れるのもいいでしょう。

オリゴ糖を積極的に摂るようになると、次第に善玉菌が活性化して、腸内環境がよくなります。しかし善玉菌にはたくさんの種類があり、ビフィズス菌だけでも人の腸内には10種類以上あるといわれています。またそれぞれが好むオリゴ糖は違うので、いろいろな種類のオリゴ糖をたくさん摂ることが腸を元気にするカギなのです。

日本やヨーロッパ各国で子どもに処方される「モニラック」という下剤もオリゴ糖の一種。体への負担が少ないので、医薬品として服用するのであれば、モニラックが第一選択に挙げられます。

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

