

2月14日は「バレンタイン」でしたね。甘いものを食べた方もいるのではないのでしょうか。最近よく耳にする「**オリゴ糖**」、なんとなく砂糖より良いと思って使っていませんか？大切なのは正しい知識を身につけ、上手に活用することです。そこで今月は「**オリゴ糖**」についてお話します！



そもそもオリゴ糖とは何でしょうか？

炭水化物の一種です。炭水化物は構成単位である「単糖」がつながってできており、これらが3-9個つながったものを「**オリゴ糖**」と言います。オリゴ糖の中にも、いくつか種類がありますが、**難消化性オリゴ糖**は胃や小腸で消化・吸収されずに大腸へ届くため、砂糖の代わりの甘味料として使用されることも多いです。

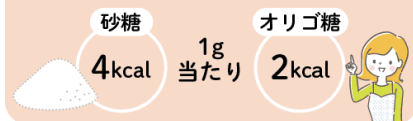
難消化性オリゴ糖の働き

- ★腸内環境を整える
大腸に届き善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます
- ★コレステロール上昇を抑えるなど…

砂糖と比べて低カロリー

- ◎砂糖よりもカロリーが低く代わりとして使用できる

砂糖とのカロリーの差



使いすぎには注意！

- ・使用量を増やすとカロリーオーバーになることも
- ・砂糖やブドウ糖が配合された商品も

カロリーの確認を！

砂糖やはちみつとの違い

「消化されにくく、エネルギー源になりにくい」
「甘味が少ない」の2つ

はちみつ・砂糖

すばやく吸収され、エネルギー源となる



難消化性オリゴ糖

消化・吸収されにくく、比較的エネルギー源になりにくい



注意点 ⚠

オリゴ糖の摂りすぎ



腹痛や下痢を引き起こす



適量を守ることが大切

よくあるご質問

Q. オリゴ糖は血糖値を上げませんか？

A. 難消化性オリゴ糖は、体内で分解・吸収されず、血液中に糖として取り込まれることもないため、血糖値を上げる心配はありません。ただし、**オリゴ糖を含む商品には血糖を上げるほかの糖(砂糖、ブドウ糖など)が含まれることがありますので、商品パッケージの表示を確認しましょう。**



正しい使い方を知り、上手に活用しましょう