



2月14日は「バレンタイン」でしたね。甘いもの食べた方もいるのではないでしょうか。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「单糖」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

砂糖	4kcal	1g当たり	オリゴ糖	2kcal

#### 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