



## オリゴ糖と腸内環境

オリゴ糖と聞くと、何となくおなかに良いものというイメージがあるのではないのでしょうか？

オリゴ糖は腸内環境を整えるために重要な栄養です。今回は知っているようで、知らないオリゴ糖について詳しくご紹介いたします。



### ◆オリゴ糖とは？

オリゴ糖とは、糖類の1種でブドウ糖などの単糖が2~10個程度結合したものの総称です。そのため単糖の組み合わせによって、フラクトオリゴ糖やガラクトオリゴ糖など様々な種類があります。

オリゴ糖には小腸で吸収されエネルギーとなる消化性オリゴ糖と、胃や小腸では消化されずに大腸まで届き腸内環境を整える難消化性オリゴ糖があります。



### ◆オリゴ糖のここがすごい!

#### ●腸内環境を整え、善玉菌を増やす

食習慣や生活習慣の乱れ、ストレスが続くと腸内細菌のバランスが崩れ、善玉菌が減少し、悪玉菌が増殖してしまいます。

悪玉菌が多い状態が続くと便秘や下痢などが起こりやすくなります。



オリゴ糖は大腸に届くと、腸内細菌によって発酵され、乳酸などの有機酸を作ります。有機酸は腸内を弱酸性に保ち悪玉菌の増殖を抑制します。

さらにオリゴ糖は善玉菌であるビフィズス菌の栄養となり、ビフィズス菌の増殖を助けます。

但し、この効果は1回とったから得られるものではありません。オリゴ糖の効果を実感するためには、なるべく継続的に摂取することが大切です。

継続的に!



#### ●エネルギーが低い

他の糖質に比べて低エネルギーであることもオリゴ糖の特徴です。

砂糖が1gあたり4kcal程度であるのに対し、オリゴ糖は1gあたり2kcal程度と約半分のエネルギー量です。

低カロリー



### ※目安量を守りましょう

どの食品もそうですが、オリゴ糖も摂り過ぎは禁物です。特に粉末や液状のオリゴ糖は、商品によってブドウ糖など、そのほかの糖が含まれる場合があります。その場合、摂り過ぎると体重や血糖値に影響しますので、各商品に記載されている成分や目安量を参考にしましょう。

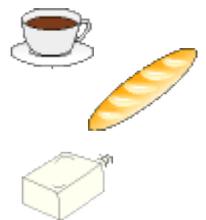


### ◆オリゴ糖を多く含む食品

- ・大豆
- ・アスパラガス
- ・ねぎ
- ・にんにく
- ・玉ねぎ
- ・バナナ
- ・ごぼう



市販されているオリゴ糖の中には、特定保健用食品の表示許可を受けているものもあります。今までは粉末やシロップがほとんどでしたが、最近では豆腐やパン、コーヒー、黒酢など様々な食品に加えられています。ライフスタイルに合わせて活用しやすいものを選ぶようにしましょう



## 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### ちょっと耳より!

## プロバイオティクスとプレバイオティクス

よく耳にする言葉ですが、意外と違いが分からない2つの言葉。どちらが欠けても腸内環境は乱れてしまいますので、バランスよく摂るようにしましょう。

#### プロバイオティクス

ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌  
例:納豆、ヨーグルトなど

#### プレバイオティクス

腸内環境の正常化を助けるもの  
例:食物繊維、オリゴ糖



株式会社 **オオノ**

~地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します~

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283