

♪夏こそ腸活♪ オリゴ糖を取り入れよう

今月の給食だよりでは暑い夏を乗り切るための腸活として、「オリゴ糖」についてお伝えします。

オリゴ糖って何？

糖質の種類の1つ。多くの食品に含まれており、天然由来の成分です。



身体にどんなふうによいの？

- ①腸内環境を整えてくれるため、お通じをスムーズにしてくれる効果があると言われています。特に、「難消化性オリゴ糖」の特徴は胃酸や消化酵素で分解されにくいいため、大腸まで届きやすい性質をもっています。そのため、大腸の中に住みつく善玉菌のエサとなり、腸内環境を良い状態に保ってくれます。
*難消化性・・・と聞くと「消化できないなら体に悪くない？」と思ってしまいますが、これは「人間の消化酵素では分解消化しにくい」という意味です。消化されにくいこそ、直接大腸に届いて働いてくれるのです。ただ、消化されにくい特徴を持つため、一度にたくさん食べるとお腹がびっくりして一時的にお腹がはったり、ゆるくなったりすることがあります。
- ②腸内の善玉菌により分解されると「短鎖脂肪酸」というものに変えられます。この物質はウイルスや細菌の侵入を防いで腸のバリア機能を高めたり、アレルギー反応を抑えたり、ダイエットにも効果的なものです。
- ③オリゴ糖は虫歯になりにくい特徴があります。
- ④低カロリーであり、血糖値を上げにくいため、大人にとっても健康を維持するのに役立つ食品です。

オリゴ糖が入っている食物は？

善玉菌のエサになる 難消化性オリゴ糖&含有食品

イソマルトオリゴ糖	：みそ、はちみつ、 しょうゆ、清酒
大豆オリゴ糖	：大豆類、きな粉
フラクトオリゴ糖	：にんにく、玉ねぎ、 バナナ、 アスパラガス、ごぼう
キシロオリゴ糖	：竹の子、とうもろこし
ラフィノース	：てんさい糖、 アスパラガス、キャベツ
ガラクトオリゴ糖	：母乳

お店に売っている「オリゴ糖」シロップはどう？

☆「シロップタイプ」がいい理由☆

- ◎冷たい飲み物に使いたい！
- ◎料理にも使いたい！
- ◎砂糖の代わりに手軽に使いたい！

シロップは使いやすさが抜群ですが、お値段安めのものの中には「砂糖（ショ糖）」「果糖ブドウ糖液糖」が入っているものがあります。表示を見て「オリゴ糖」が最初に書かれているものを選んでください。特に「フラクトオリゴ糖」のシロップがおすすめ。

☆「粉末タイプ」がいい理由☆

- ◎おなかの調子をしっかり整えたい！
- ◎カロリーを控えたい！
- ◎温かい飲み物に使いたい！

粉末は純度100%に近い製品が多く、余計な糖分が入っていないためオリゴ糖本来の腸活効果が得られます。