

乳果オリゴ糖の働き

乳果オリゴ糖の効果

- 1.腸内の善玉菌を増やす
- 2.便秘を解消する
- 3.便やおナラの悪臭を消す
- 4.カロリーは砂糖の60%
- 5.血糖値やインスリンを上げない
- 6.ミネラル(鉄・カルシウム等)の吸収を促進
- 7.虫歯になりにくい
- 8.コレステロールや中性脂肪を下げる
- 9.免疫力を高める
- 10.アトピーを改善する
- 11.肝臓疾患を持つ人の栄養を改善する
- 12.肝性脳症を改善する

砂糖の代わりに

乳化オリゴ糖は、含まれる食品の違いにより、いくつかの種類があります。基本的な体に対する役割はほとんど同じですが、成分や甘味度などに多少の違いがあります。フラクトオリゴ糖は、タマネギ・アスパラガス・ゴボウ・蜂蜜などに含まれています。フラクト・オリゴ糖の甘味度は、砂糖の約 60 %で、砂糖の代わりとしても使え、しかも低カロリーです。

乳果オリゴ糖でお腹が張る人？

乳果オリゴ糖でお腹が張る人がいます。基本的には、オリゴ糖はビフィズス菌のエサになりますが、たまたまオリゴ糖を横取りして食べる悪玉菌がいます。従って、悪玉菌が多い人ほどお腹が張ったり、ガスが出たりします。例えば、イモにはオリゴ糖が含まれていますが、イモを食べるとガスが出る人がいます。その理由は、たまにしかイモを食べないから起こる症状で、**毎日食べている人にはガスが発症しません。**つまり、オリゴ糖を食べてお腹が張ったり、ガスがでる人は、**毎日オリゴ糖**を食べるとビフィズス菌が増えて悪玉菌減り、ガスが出なくなる分けです。

乳果オリゴ糖は腸をお掃除する

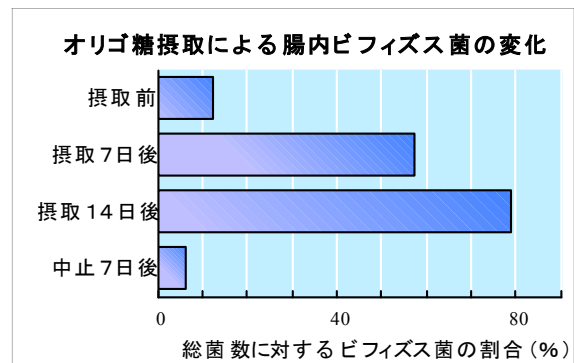
乳果オリゴ糖は消化酵素による消化されないため大腸に達し、腸内細菌の中の「善玉菌」であるビフィズス菌のエサとなります。その結果、ビフィズス菌が増えます。腸内細菌には、ビフィズス菌をはじめとする「善玉菌」と、ウェルシュ菌や大腸菌群などの「悪玉菌」がいます。善玉菌が増えれば、腸内に有害な腐敗物質や発ガン物質をつくる悪玉菌が減ります。健康を維持し、生活習慣病を予防するには、腸内細菌をビフィズス菌優勢にして、悪玉菌を劣勢の状態にするのが望ましいのです。

⇒ ビフィズス菌は加齢により減少するため、**意図的に増やす**必要があります。ビフィズス菌が住みやすい環境をオリゴ糖の摂取で整え、ビフィズス菌を増やしてください。

継続的摂取が必要です

腸内環境を改善し、健康を維持するためには、腸内のビフィズス菌が30%以上を占める事が目安とされています。しかし、**オリゴ糖によってビフィズス菌を育てても、途中で摂取をやめてしまうと、すぐに腸は元の状態に戻ってしまいます。**オリゴ糖は継続的に摂ってください。(下図参照)

⇒乳果オリゴ糖の1日の摂取目安は4～6g



資料：腸内クリーニングの驚異（祥伝社）より出典