

オリゴ糖

オリゴ糖には、砂糖を原料に作られるフラクトオリゴ糖や、大豆から天然成分を抽出・分離させた大豆オリゴ糖などがあります。甘さは砂糖よりも少なく、まろやかな甘さと口当たりの良さが特徴です。オリゴ糖には、善玉菌と呼ばれるビフィズス菌などの腸内細菌の栄養源となり、善玉菌を増やす効果があります。そのときに生まれる「短鎖脂肪酸」には腸の悪玉菌の増殖を抑えて栄養素の吸収を高めたり、腸のぜん動運動を活発にするなどの働きがあります。このようにオリゴ糖は優れた整腸作用があることから、特定保健用食品として認められています。また、砂糖に比べて低エネルギーでむし菌になりにくいことから甘味料の代替品としても使われています。

オリゴ糖を含む食品には、アスパラガス、ニンニク、ゴボウ、タマネギ、バナナ、蜂蜜、牛乳、味噌、醤油などがあります。ヨーグルトや乳酸菌飲料などの善玉菌をとる際は、栄養源となるオリゴ糖を多く含む食品も合わせてとることをおすすめします（例：ヨーグルトとバナナなど）。特定保健用食品のオリゴ糖シロップや粉末なども販売されていますが、とり過ぎるとおなかか

ゆるくなる場合もあるため注意しましょう。

