

❀ 栄養課だよ！ ❀

令和3年2月発行

今回のテーマは
オリゴ糖
についてです！

2021年
Vol.55

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りませんか？
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さまざまな種類があります。

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。

オリゴ糖の特徴

●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。

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



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。

ちょこっと豆知識

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ますので、バランスよく摂りましょう。

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
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
食物繊維、オリゴ糖

旬の食材おすすめレシピ～白菜と豚肉のグリル～

《1人分 エネルギー179kcal 塩分0.7g》

材料(2人分)

- 豚バラ 150g
- 塩こしょう 少々
- 白菜 1/8個
- 油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2



作り方

1. 豚肉に塩こしょうをして、白菜に巻く。
2. フライパンに油を敷き、1を入れ中火で全体に焼き色をつけ、蓋をして弱火で5分焼き、返してさらに5分蒸し焼きにする。
3. 中火にしてしょうゆとみりんを入れて絡め、荒熱が取れたら切り分ける。

1月行事食



760Kcal

当院の食事紹介

1月シェフメニューの日



881Kcal

1月焼きたてパンの日



703Kcal

※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他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。



ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆