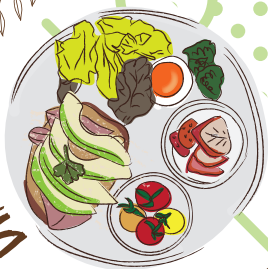


DINNER



難消化性 デキストリン

BREAKFAST



LUNCH



DELICIOUS



食物繊維って？

食物繊維とは「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体」です。第六の栄養素としても知られ、健康維持のために大切な栄養成分です。食物繊維にはたくさんの種類があり、それぞれの特長によって体に対する働きが異なります。

水溶性食物繊維

(水に溶ける)



- 「ヌルヌル」「ネバネバ」で粘度が高いものと、低いものがあります。
- 食後の血糖値を下げます。
- コレステロールを下げます。
- 腸内環境を改善します。

不溶性食物繊維

(水に溶けない)

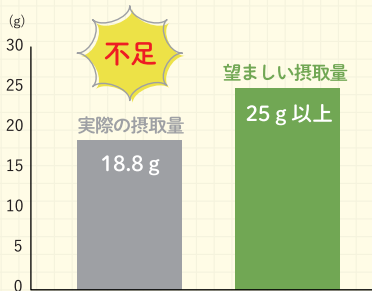


- 「ザラザラ」「ボソボソ」としています。
- 保水性が高く、膨張して量がふえます。
- 腸を刺激して、便通を促します。
- 有害物質を吸着し、体外への排泄を促します。

食物繊維不足していませんか？



1日の食物繊維の摂取量



Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline
日本人の食事摂取基準 2025 策定検討会報告書
令和元年 国民栄養・健康調査 (20 歳以上男女)

難消化性デキストリンとは？

食物繊維の一種、
難消化性デキストリンについて
詳しく知しましょう！

NATURE

天然のでん粉から
作られた
水溶性の食物繊維

原料は
トウモロコシでん粉です。

HEALTHY

優れた
生理機能を
もっている

多くの特定保健用食品(トクホ)
や機能性表示食品に利用され
ています。

SAFETY

高い安全性

世界中で多くの加工食品に
使用されており、30 年以上の
豊富な食経験があります。

GOOD

食品に
添加しやすく、
使いやすい

甘味が少なく、粘度が低いので、
食品の味や見た目を変えないこと
ができます。

LOWCALORIE

低カロリー

1g あたり 1kcal です。摂取
カロリーが気になる方にも
適しています。

難消化性デキストリンのはたらき



おなかの調子を整える



腸内環境を改善する



食後血糖の上昇をおだやかにする



食後中性脂肪の上昇をおだやかにする



内臓脂肪の蓄積を抑制する



ミネラル吸収を促進する

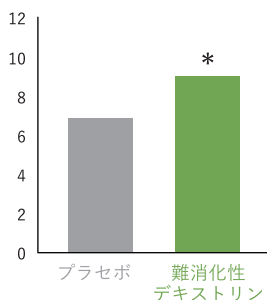
point
01

おなかの調子を整える

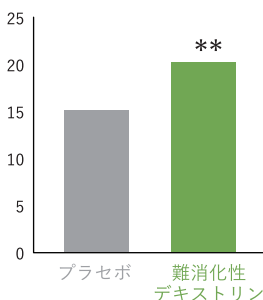
食物繊維は、一般的に便秘を改善することが知られています。水溶性食物繊維である難消化性デキストリンも便通改善に役立つことが分かっています。

便秘の改善

排便回数(回/10日間)



排便量[※](個/10日間)



難消化性デキストリン 5g
を継続して摂取(10日間)
すると、排便回数、排便量
が増加しました。

*,** : $p < 0.05, 0.01$ (プラセボとの比較)

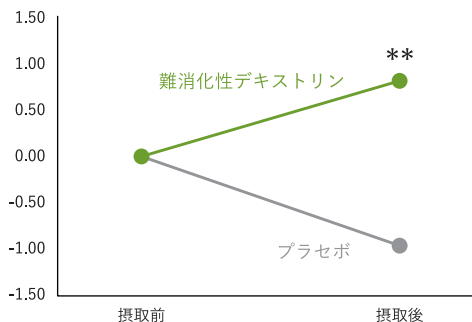
※排便量は L サイズの鶏卵を基準に示しています。

下痢の改善

下痢症状の方が難消化性デキストリンを摂取すると、水状や泥状の便が減少し、下痢が改善されたことが報告されています。

難消化性デキストリンは善玉菌であるビフィズス菌を増やすなど、腸内環境の改善が期待できます。

ビフィズス菌の割合 (%)



難消化性デキストリン 10g
を1日2回、6ヶ月間摂取すると、善玉菌であるビフィズス菌が増加しました。

** : $p < 0.01$ (プラセボとの比較)

腸活

腸内環境を整えることは、腸の健康だけでなく、全身の健康を維持するのに役立ちます。



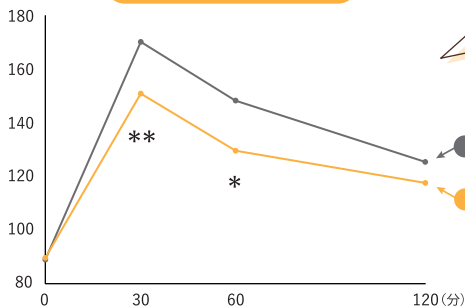
point

03

食後血糖の上昇をおだやかにする

難消化性デキストリンは、食後の血糖上昇をおだやかにすることで、糖尿病の予防に役立ちます。

血糖値 (mg/dl)



*, ** : $p < 0.05, 0.01$ (プラセボとの比較)

難消化性デキストリン 5g を炭水化物の多い食事とともに摂取すると、食後の血糖値の上昇がおだやかになりました。

プラセボ

難消化性デキストリン



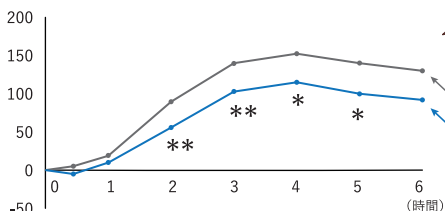
point

04

食後中性脂肪の上昇をおだやかにする

難消化性デキストリンは脂質の吸収を遅延させ、食後の中性脂肪の上昇を抑制することで、脂質異常症の予防に役立ちます。

△中性脂肪値 (mg/dl)



*, ** : $p < 0.05, 0.01$ (プラセボとの比較)

難消化性デキストリン 5g を脂肪の多い食事とともに摂取すると、食後の中性脂肪の上昇がおだやかになりました。

プラセボ

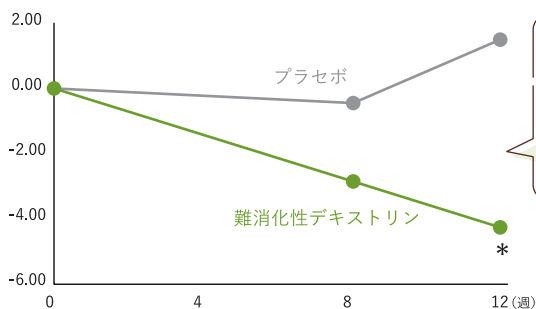
難消化性デキストリン



内臓脂肪の蓄積を抑制する

難消化性デキストリンを食事とともに摂り続けることで、「メタボリックシンドロームの元凶」とも呼ばれる内臓脂肪が減少しました。

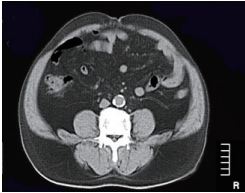
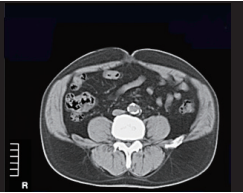
内臓脂肪面積 (cm²)



難消化性デキストリン 5g を食事とともに 1日3回、継続して摂取 (12週間) すると、内臓脂肪面積が減少しました。

*: $p < 0.05$ (プラセボとの比較)

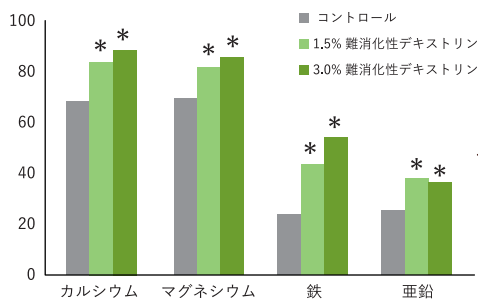
ある被験者の例

	摂取前	3ヶ月後※
CT スキャン画像		
内臓脂肪面積 (cm ²)	273	153 (-44%)
ウエスト周囲径 (cm)	105	95 (-10cm)

※難消化性デキストリン 10g を 1日3回、3ヶ月摂取

食物繊維はこれまで、ミネラル吸収を阻害すると認識されてきました。しかし、難消化性デキストリンは、ミネラルの吸収を促進することが明らかになりました。

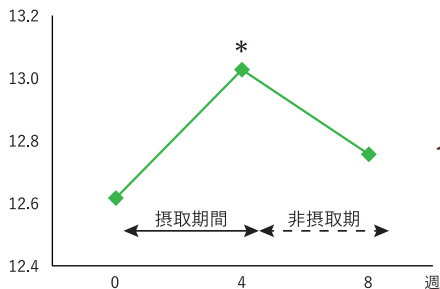
ミネラル吸収率(%)



*: $p < 0.05$ (コントロールとの比較)

難消化性デキストリンの含量が多いほど、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛の吸収量が高まりました。
(in vivo 試験)

ヘモグロビン濃度 (g/dl)

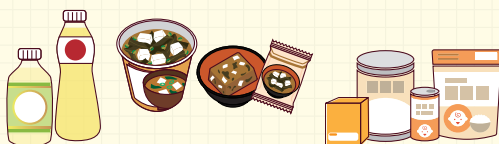


*: $p < 0.05$ (摂取前との比較)

貧血傾向の対象者が難消化性デキストリン5gを食事とともに1日3回、継続して摂取(4週間)すると、血中ヘモグロビン値が増加しました。

難消化性デキストリンを 上手に利用し、 おいしく、健康な食生活を

難消化性デキストリンは様々な食品や飲料、
濃厚流動食などに利用されています。



Check

原材料名：

〇〇、〇〇、難消化性デキストリン、
〇〇、〇〇、〇〇・・・



でん粉の総合メーカー

松谷化学工業株式会社

<https://www.matsutani.co.jp>