



あすなろ武川薬局だより

2012/09

特定保健用食品の難消化性デキストリンとは

難消化性デキストリンとは、最近話題になっている「トクホのコーラ」などに含まれている、[とうもろこしデンプンから作られる水溶性食物繊維](#)です。

日本人の食物繊維不足解消のために作られ、古くから使用されてきており安全性は高いとされています。食物繊維は第6の栄養素と言われ、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があります。食事から摂る食物繊維の摂取目標量は、18歳以上で1日あたり男性 19g以上、女性 17g以上とされていますが、日本人の平均摂取量は14.7gです。なかなかとれていないのが現状です。

<難消化性デキストリンの効果には>

- ① **糖の吸収スピードの遅延作用(食後血糖の上昇抑制作用)**
食事と一緒に摂る事により2糖類以上の糖質の吸収を遅らせます。食後血糖が上がりにくい人に効果が出やすいと言われています。糖尿病治療薬のαグルコシダーゼ阻害剤を服用している方は、低血糖やお腹がはったりと、副作用が起きる事があるので購入は避けて下さい。
- ② **整腸作用**
便のやわらかさを保ち、便量を増やし、便の通過時間を短縮させる作用があります。また、腸内細菌叢を改善する作用があります。
- ③ **脂肪の吸収スピードの遅延作用(食後中性脂肪の上昇抑制作用)**
食事と一緒に摂る事により、食事に含まれる脂質の吸収を遅延させ、食後中性脂肪の上昇を緩やかにします。
- ④ **内臓脂肪の低減作用**
内臓脂肪と中性脂肪を低下させる作用があります。
- ⑤ **ミネラルの吸収促進作用**
Ca(カルシウム)、Mg(マグネシウム)、Fe(鉄)、Zn(亜鉛)の吸収を促進する作用があります。

<難消化性デキストリンの1日摂取量は>

1日5～10g程度。コレステロールや中性脂肪を低下させるためには30g程度必要とも言われています。

<食物繊維の不足を補う栄養補助食品には>

特定保健用食品は883品目もあり、そのうち、足りない食物繊維を補う特定保健用食品は350品目で、その約半分がドリンク飲料、粉末スープ、粉末コーヒーなどの飲料で利用されています(平成21年12月現在)。



粉末スープやコーヒー



ドリンク類



サプリメント

商品には難消化性デキストリンが何g含まれているか記載されています。

サプリメントも手軽でよいですが、食品から摂る事も大事です！！

<食物繊維を含む食品には>

水溶性食物繊維—昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いもなどに含まれています。
不溶性食物繊維—穀類、野菜、豆類の他、エビやカニの表皮にも含まれています。

<食材から摂れる食物繊維の量は:上位10品目>

納豆:4.8g(小1パック) おから:4.7g(50g) 乾そば:4.7g(1人前100g) 干し柿:4.3g(中1個)
甘栗:4.2g(60g) とうもろこし:4g(中1本) インゲン豆(乾):4g(12～13粒20g) 小豆(乾):3.2g(大さじ2杯g)
ライ麦パン:3.1g(6枚切り1枚) キウイフルーツ:2.7g(1個100g)

参考文献:大塚製薬HP 肥満・肥満症の指導マニュアル<第2版>

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

お薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています(午後2時半頃～1時間程度)

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810