

プレバイオティクス



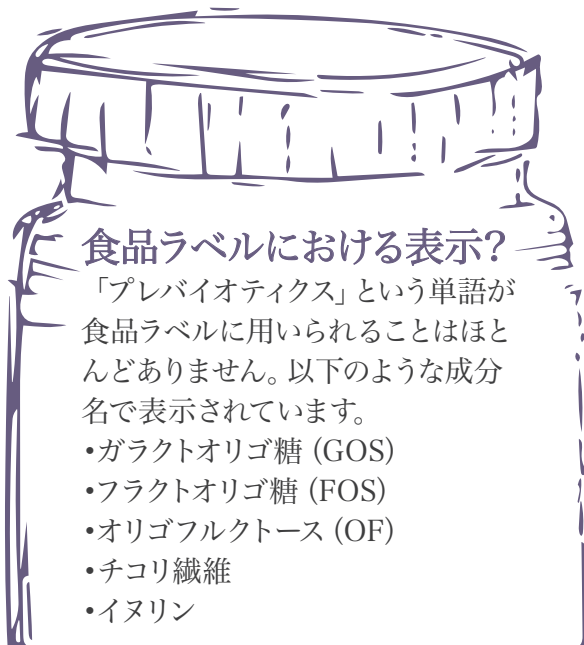
プレバイオティクスとは？

プレバイオティクスは、我々の体に住む健康に好影響をもたらす微生物によって選択的に利用される物質です。つまり、私たちと共生する有用な微生物の餌となります。

プレバイオティクスの性質

- プレバイオティクスは腸内細菌叢の構成または機能を特異的に変化させることで健康に好影響をもたらします。*
- プレバイオティクスは食品中に天然に存在するほか、栄養食品やサプリメント、育児用食品にも添加されています。
- ほとんどのプレバイオティクスは食物繊維ですが、すべての食物繊維がプレバイオティクスであるというわけではありません。
- 通常、食物繊維と同様に、プレバイオティクスの過度な摂取は消化管ガスや腹部膨満感の原因となります。最初は少量から摂取し、腸を慣らすことから始めてください。

*ヒトの消化管には100兆個もの細菌が棲息しています。これら微生物は腸内細菌叢を構成し健康上重要な意義を有しています。



食品ラベルにおける表示？

「プレバイオティクス」という単語が食品ラベルに用いられることはほとんどありません。以下のような成分名で表示されています。

- ガラクトオリゴ糖 (GOS)
- フラクトオリゴ糖 (FOS)
- オリゴフルクトース (OF)
- チコリ繊維
- イヌリン

プレバイオティクスによる健康機能

プレバイオティクスは以下のような可能性を秘めています。

- 消化機能の改善 (整腸作用)
- 自然防御機能 (免疫機能) の手助け
- ミネラルの吸収促進
- 食欲、エネルギーバランス、糖代謝の調節

食品中のプレバイオティクス

特定のプレバイオティクス (オリゴフルクトース及びイヌリン) は玉ねぎ、にんにく、バナナ、チコリの根、キクイモ中に存在しますがその含有量は概して少ないです。日常の摂取量を増やすためには、プレバイオティクスのサプリメントや、プレバイオティクスが添加された食品を食事に加えましょう。ヨーグルト、育児用調製粉乳、シリアル、パン、ビスケットやクッキー、デザートやドリンクにプレバイオティクスを加えるとよいでしょう。1日で最低5gの摂取



を心がけてください。全粒穀物や果実、野菜といった食物繊維が豊富な食品の摂取もよいでしょう。

母乳中のプレバイオティクス

ヒトの母乳は乳児にとってプレバイオティクスの宝庫です。健康的な腸内細菌叢の発達を促し乳児の健康をサポートします。