

腸内環境と
オリゴ糖の
おいしい関係
を知らう!

株式会社 加藤美蜂園本舗

腸内環境とオリゴ糖

オリゴ糖商品ラインアップ



サクラ印ハチミツ

株式会社 加藤美蜂園本舗 〒111-0031 東京都台東区千束1-1-5
☎03-3875-1182 FAX 03-3871-2282

東京支店 ☎03-3874-8111
東京特販支店 ☎03-3874-8112
名古屋支店 ☎052-681-7324

関西第一支店 ☎078-903-4182
関西第三支店 ☎078-903-4182
広島支店 ☎082-277-1707

福岡支店 ☎092-502-9888
東北支店 ☎022-782-2882
札幌 ☎011-214-1678

横浜工場 ☎045-784-8281
関東物流センター ☎045-782-7528
阪神センター ☎078-903-1182

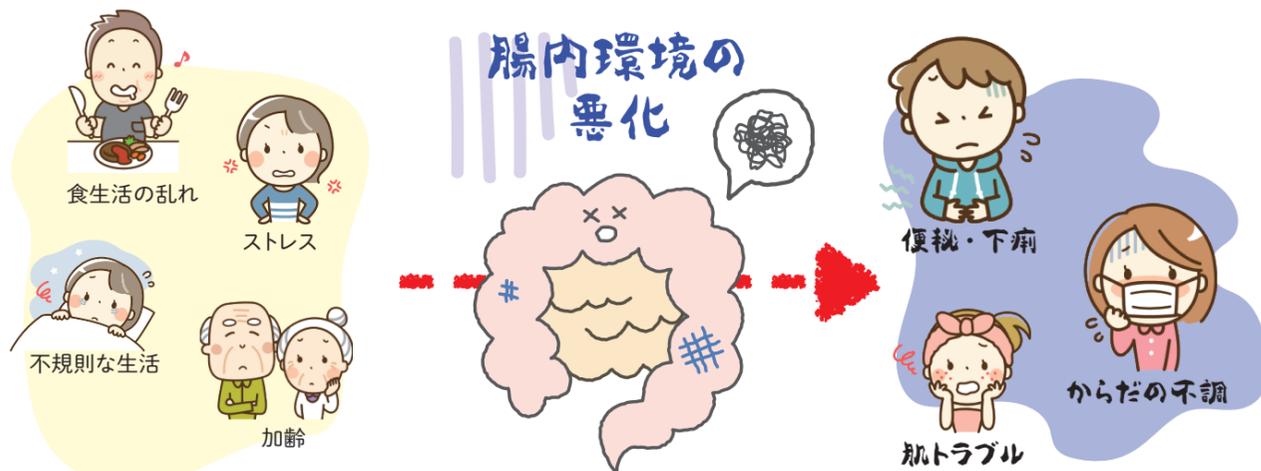
健康の鍵となる「腸内環境」

これまで「腸内環境」といえば、お通じと結びつけて考えられてきました。しかし、近年の研究で、「腸内環境」がお通じだけでなくからだ全体の健康に関わっているということが明らかになってきました。本カタログでは、健康の鍵となる「腸内環境」とその腸内環境を整える「オリゴ糖」についてご紹介します。



腸内環境が、からだ全体の健康を左右する!?

腸内環境が悪くなってくると、まず表れてくるのが「おなかの不調」です。腸内環境の悪化は、ストレス、食生活の乱れ、不規則な生活、加齢などが原因となり、腸の運動が正常に行われなくなることで、便秘や下痢を引き起こします。しかし、腸内環境の悪化が招くからだの不調は、便秘だけではなく、風邪の症状、肥満症、にきび・吹き出物などの肌トラブルにも、腸内環境が関係しているという報告があります。このように、腸内環境の良し悪しが私たちの健康そのものに大きく関わっていることがわかります。

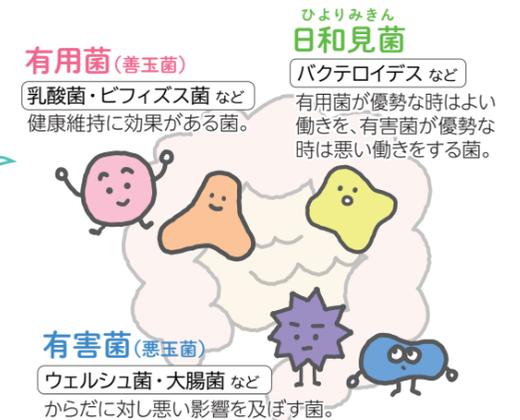


【ご注意】 一般消費者向けのカatalogではございません。内容の一部に、薬機法(薬事法)に抵触する文章が含まれております。

腸の中ってどうなっているの?

「3種類の菌」が腸内フローラを形成

腸内にはたくさんの細菌が棲んでおり、その数、約100兆個ともいわれています。腸内細菌は、種類ごとにまとまって、びっしりと腸内の壁面に生息しています。その様子が、種類ごとに群生しているお花畑のようであることから、腸内細菌の様相を「腸内フローラ(お花畑 = flora)」と呼びます。腸内細菌の種類は1000以上ともいわれますが、大きく「有用菌」「有害菌」「日和見菌」の3つに分類することができます。



腸内フローラの理想的なバランス

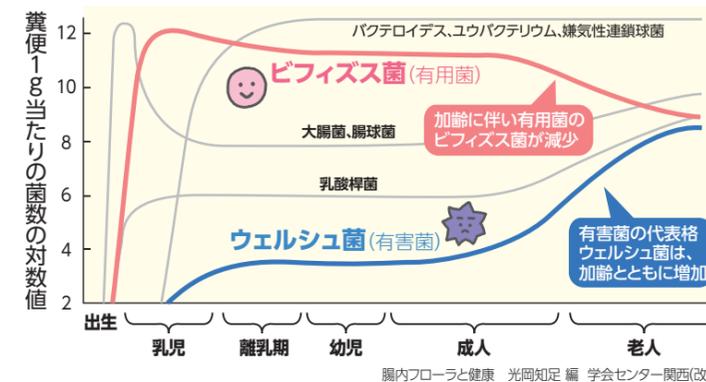


腸内フローラのバランスを整えよう!

食生活や加齢、体調などによって、腸内フローラのバランス(=腸内環境)は変化しますが、このバランスが崩れて有害菌が増えすぎると、様々な体の不調が生じます。しかし、有害菌を0にすればよいというわけではありません。様々な菌が共存し、そのバランスが保たれている状態が、腸にとってもっとも良い環境なのです。有害菌を増やしすぎず、腸内フローラのバランスを整えることが、健康な腸、ひいては健康な体づくりにつながります。

大人の腸ほど有害菌がたくさん!?

腸内フローラのバランスは、年齢とともに変化します。乳児の腸内は、有用菌の一種である「ビフィズス菌」が多く、有害菌の一種である「ウェルシュ菌」が少ない状態にあります。しかし、老年期になると「ビフィズス菌」が減少し、「ウェルシュ菌」が増加していきます。



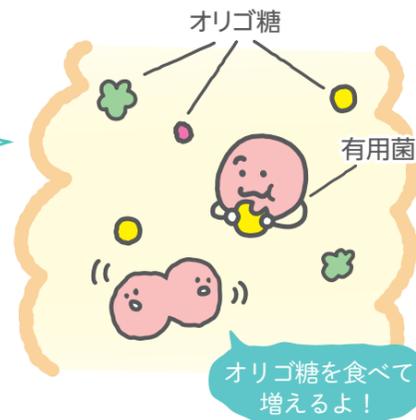
有用菌の健康効果

- 有害菌の増殖を抑える**
有用菌は、腸内で糖を分解して乳酸や酢酸を作り出し、腸内を酸性に保つことで、有害菌の増殖抑制します。
- 免疫を高める**
有用菌が産生する酪酸には、免疫機能を活性化させる働きがあります。
- 健康な体作りをサポート**
有用菌が産生する酪酸などの短鎖脂肪酸は代謝を改善する働きがあり、エネルギーの消費をサポートすることで太りづらい体作りをサポートします。

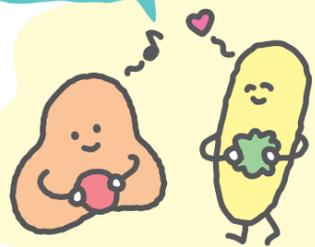
オリゴ糖で有用菌を育てよう!

有用菌はオリゴ糖が大好き!

腸内フローラのバランスを整えるには、食生活の改善が必須です。その中で、効率的に腸内フローラのバランスを整えられる食品が「オリゴ糖」です。オリゴ糖は糖類の一種で、果糖やぶどう糖といった単糖が複数個つながってできた食品素材です。単糖のつながり方によって様々な種類のオリゴ糖がありますが、多くのオリゴ糖が「有用菌を増殖させる作用」を持ちます。オリゴ糖を摂取すると、胃や小腸で分解されずに大腸まで届きます。有用菌はオリゴ糖が大好きなので、腸内まで運ばれてきたオリゴ糖をエサとして食べます。すると、有用菌が増殖し、有用菌が優位な環境になります。



有用菌ごとに
お気に入りの
オリゴ糖があるよ!



自分にぴったりのオリゴ糖を見つけよう

腸内フローラの細菌バランスは人それぞれで、棲みつく有用菌の種類やバランスも人によって異なります。また、有用菌にはオリゴ糖の“好み”があり、有用菌の種類ごとに「エサとしてよく食べるオリゴ糖」と「あまり食べないオリゴ糖」があります。つまり、人によって「効きやすいオリゴ糖」が異なるということです。これまでオリゴ糖の効果を実感できなかった人は、自分の腸内に棲む有用菌に合ったオリゴ糖を食べていなかったのかもしれませんが。色々なオリゴ糖を試して、自分にぴったりのオリゴ糖を見つけてみてはいかがでしょうか。

いま注目の「シンバイオティクス」とは?

オリゴ糖のように、有用菌のエサになる食品を「プレバイオティクス」と呼びます。また、ヨーグルトのように、ビフィズス菌や乳酸菌など健康上の利益をもたらす食品を「プロバイオティクス」と呼びます。どちらも腸内フローラのバランスを整える有益な食品ですが、近年ではその両方を同時に摂取する「シンバイオティクス」という考え方が広まってきました。この「シンバイオティクス」を摂取する定番の食べ合わせは、「オリゴ糖+ヨーグルト」です。毎日の食事に、手軽に「シンバイオティクス」を取り入れるのにおすすめの食べ方です。



オリゴ糖商品ラインアップ

北海道 てんさいオリゴ

甜菜(てんさい)は、別名「さとう大根」または「ビート」とも呼ばれる北海道の特産品のひとつで、お砂糖の原料にもなる植物です。「北海道てんさいオリゴシリーズ」は、北海道産の甜菜を原料に作った、自然な風味のオリゴ糖含有甘味料です。



甜菜由来のオリゴ糖「ラフィノース」が含まれる、すっきりとした風味が特長のオリゴ糖含有甘味料です。ヨーグルトやコーヒー・紅茶のほか、熱や酸に強いので、お砂糖代わりに料理にもどうぞ。

北海道特産の甜菜を原料に、酵素反応によって作ったフラクトオリゴ糖を含有。濃い茶色の蜜色と、香ばしい風味と豊かなコク、やさしい甘さが特長です。

北海道てんさいオリゴ

原材料名	てんさい糖蜜(国内製造)	原材料名	てんさい糖蜜(国内製造)
内容量/入数	500g / 12本	内容量/入数	1kg / 8本
賞味期限	2年	賞味期限	2年
JANコード	4901390 173236	JANコード	4901390 169437
ITFコード	14901390 173233	ITFコード	14901390 169434
摂取目安量	1日ティースプーン4~6杯程度(20g~30g)	摂取目安量	1日ティースプーン4~6杯程度(20g~30g)
*オリゴ糖 7.6~12%含有		*オリゴ糖 7.6~12%含有	
*カロリーはお砂糖の約 77%		*カロリーはお砂糖の約 77%	

北海道てんさいオリゴ(黒)

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ(北海道製造)、てんさい糖蜜(北海道製造)
内容量/入数	960g / 8本
賞味期限	2年
JANコード	4901390 181590
ITFコード	14901390 181597
摂取目安量	1日小さじ2杯程度(16g)
*フラクトオリゴ糖 19.2%含有	
*カロリーはお砂糖の約 70%	

HOKKAIDO・TOKACHI 大地のオリゴ

北海道産の「甜菜」から作った原料に
酵素を添加して生まれた
「フラクトオリゴ糖^{*}」を含有した
大地のオリゴシリーズです。

オリゴ糖の種類
フラクト
オリゴ糖

オリゴ糖の種類
ケストース
※フラクトオリゴ糖
の一種

ヨーグルト用オリゴ糖シロップ

北海道産の「甜菜」を原料に、酵素を添加して
作ったオリゴ糖シロップです。本品には、オリゴ糖の
中でも特に有用菌のエサになりやすいといわれる、「ケストース」という
オリゴ糖を多く含みます。
ヨーグルトは砂糖に似たクセのない甘さなので、ヨーグルトの風味を損
ないません。また、コーヒーや紅茶などのお飲物に混ぜてもおいしく召し
上がれます。

ヨーグル糖

<倒立ボトル>		<ディスペンパック>	
原材料名	オリゴ糖(ケストース)含有シロップ (国内製造)/クエン酸三ナトリウム	原材料名	オリゴ糖(ケストース)含有シロップ (国内製造)/クエン酸三ナトリウム
内容量/入数	200g / 12本	内容量/入数	60g (15g×4) / 12個×4ボール
賞味期限	539日	賞味期限	539日
JANコード	4901390 181446	JANコード	4901390 181453
ITFコード	14901390 181443	ITFコード	14901390 181450
摂取目安量	1日小さじ2杯程度(15g)	JANコード(ボール)	4901390 181460
		ITFコード(ボール)	14901390 181467
		摂取目安量	1日1個(15g)
			*ケストース21.6%含有
			*ケストース21.6%含有
			*カロリーはお砂糖の約66%
			*カロリーはお砂糖の約66%



倒立ボトル

ディスペンパック

オリゴ糖の種類
フラクトオリゴ糖
インマルトオリゴ糖
他

5種類のオリゴ糖を ブレンドした豊かな味わい

オリゴ糖は種類により
味が様々です。本品はフラクトオリゴ糖
をはじめとする5種類のオリゴ糖を独自
にブレンドし、豊かな味わいを演出しま
した。さらに香ばしい風味のてんさいの
糖みつを加えた、おいしく続けられるオリ
ゴ糖甘味料です。

味わいオリゴ

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ、インマルト オリゴ糖シロップ、てんさい糖みつ (糖みつ、ビートオリゴ)、ニゲロオリゴ 糖シロップ、グルコオリゴ糖シロップ
内容量/入数	850g / 6本
賞味期限	2年
JANコード	4977196 013953
ITFコード	14977196 013950
摂取目安量	1日ティースプーン2~4杯程度 (10~20g)
	*フラクトオリゴ糖21.9%含有
	*カロリーはお砂糖の約79%



オリゴ糖の種類
インマルト
オリゴ糖
他

毎日使える、たっぷり 大容量のオリゴ糖シロップ

インマルトオリゴ糖
をベースに、深い味わいを引き立てる
ニゲロオリゴ糖をブレンド。自然な甘さ
のおいしいオリゴ糖甘味料です。
お料理のお砂糖がわりにもご使用いた
だけます。

毎日食べよ！ オリゴ糖シロップ

原材料名	インマルトオリゴ糖シロップ、 ニゲロオリゴ糖シロップ
内容量/入数	1kg / 6本
賞味期限	2年
JANコード	4977196 013946
ITFコード	14977196 013943
摂取目安量	1日ティースプーン4~7杯程度 (20~35g)
	*インマルトオリゴ糖38.1%含有
	*カロリーはお砂糖の約79%



香ばしい豊かな甘みが特長のフラク
トオリゴ糖含有シロップです。国産原
料100%使用。
ヨーグルトやパンにかけて、コーヒー
・紅茶、スムージーなどに混ぜてどうぞ。

東日本・九州限定販売

十勝大地のオリゴ

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ (北海道製造)、ショ糖液糖
内容量/入数	300g / 12本
賞味期限	2年
JANコード	4955488 001109
ITFコード	14955488 001106
摂取目安量	1日小さじ2杯程度(15g)
	*フラクトオリゴ糖20.6%含有
	*カロリーはお砂糖の約67%



大地のオリゴシリーズの中で、もっ
とも実感を極めたこだわりの商品です。
北海道産原料100%使用。
甘さ控えめで香ばしい風味が特長
です。

東日本限定販売

十勝大地のオリゴ 極

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ (北海道製造)
内容量/入数	300g / 12本
賞味期限	2年
JANコード	4955488 001116
ITFコード	14955488 001113
摂取目安量	1日小さじ1杯程度(8g)
	*フラクトオリゴ糖40%含有
	*カロリーはお砂糖の約58%



沖縄県産黒糖を配合した、香ばしい
風味のフラクトオリゴ糖含有和風
シロップ。国産原料100%使用。
お団子や寒天、アイスクリームにかけ
て「黒みつ」感覚でお召し上がりい
ただけます。

中部・北陸限定販売

北海道十勝オリゴ

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ(北海道 製造)、果糖ぶどう糖液糖、黒糖蜜 (黒糖(沖縄県産))
内容量/入数	300g / 12本
賞味期限	2年
JANコード	4955488 001123
ITFコード	14955488 001120
摂取目安量	1日小さじ2杯程度(16g)
	*フラクトオリゴ糖19.8%含有
	*カロリーはお砂糖の約70%



香ばしい豊かな甘みが特長のフラク
トオリゴ糖含有シロップです。国産原
料100%使用。お得な大容量タイ
プです。
ヨーグルトやパンにかけて、コーヒー
・紅茶、スムージーなどに混ぜてどうぞ。

関西・中四国限定販売

北海道大地のオリゴ

原材料名	フラクトオリゴ糖シロップ (北海道製造)、ショ糖液糖
内容量/入数	500g / 12本
賞味期限	2年
JANコード	4955488 001130
ITFコード	14955488 001137
摂取目安量	1日小さじ2杯程度(15g)
	*フラクトオリゴ糖20.6%含有
	*カロリーはお砂糖の約67%

*本ページの掲載商品の原料に使用しているフラクトオリゴ糖シロップは、北海道・十勝管内に所在する日本甜菜製糖(株) 清水バイオ工場で製造しております。

*各社が販売する商品により異なります。