

キウイが
最強の組み合わせ!?

“腸活”最新事情 スーパー食物繊維「α-オリゴ糖」とは

『スーパー食物繊維で不調改善! まったく新しい腸活の教科書』 5/26発売



“最新のスーパー食物繊維”として注目の「^{アルファ}α-オリゴ糖」研究の第一人者で、神戸大学大学院医学研究科教授の寺尾啓二さんの著書『スーパー食物繊維で不調改善! まったく新しい腸活の教科書』を5月26日に発売します。

近年の健康志向により、腸内環境を整える「腸活」への関心が高まり、世の中に「腸活」というワードが浸透してきました。また、腸活ブームとともに注目されている「α-オリゴ糖」が、最新の研究によって最強の食物繊維だということがわかってきました。

本書では、知っておきたい体のメカニズムをわかりやすく解説しながら、腸活にまつわる最新トピックスや食事術を紹介。体の不調を改善し、健康的な毎日を送るために役立つ一冊です。

～「α-オリゴ糖」ってなに?～

トウモロコシや馬鈴薯のデンプンから酵素の働きによって作られている天然に存在するスーパー食物繊維で、環状オリゴ糖のこと。脂質の吸収 & 血糖値の上昇を抑制したり、その他さまざまな機能を発揮することから、健康革命を起こすと有識者の間で注目されている成分です。

『スーパー食物繊維で不調改善! まったく新しい腸活の教科書』
定価：1650円（税込）
発売日：2022年5月26日

最新ダイエットの味方! スーパー食物繊維「α-オリゴ糖」のハナシ

✓「α-オリゴ糖」の主な働き

- ① 血糖値の上昇を抑制
- ② 小型LDLコレステロール低減効果
- ③ 中性脂肪吸収阻害効果
- ④ 飽和脂肪酸の選択的排泄
- ⑤ 整腸作用
- ⑥ アレルギー症状の改善
- ⑦ 活性酸素除去のための水素産生作用

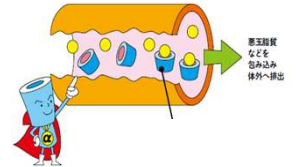
体のあちこちで私たちの健康を維持してくれる物質として、ますます注目が高まっています。

✓スーパー食物繊維! 「α-オリゴ糖」のスゴさ

多くの有識者が最近注目している「α-オリゴ糖」は、小腸で分解されないため、そのまま大腸に届き、善玉菌の“酪酸菌”や“乳酸菌”のエサとなります。また、糖として吸収されないため、食後の血糖値の上昇を抑制します。

など

悪玉脂質を
ブロック&排出!



✓「α-オリゴ糖」がカギに!

善玉菌を増やす「シンバイオティクス」とは?



乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を摂取する方法で、有用な善玉菌を食事から摂取する「プロバイオティクス」と有用菌を増やして活性化させ腸内環境を整える「プレバイオティクス」の両方を含む食品のこと。「プレバイオティクス」の中でも、最も強力な「腸活」パワーを持つのが「α-オリゴ糖」です。

寺尾啓二（てらお けいじ）プロフィール

1957年、岡山県生まれ。86年、京都大学大学院工学研究科博士課程修了。ドイツのワッカーケミー社勤務を経て、2002年に株式会社シクロケムを設立。環状オリゴ糖に関する数々の研究成果は、グループの販売会社である株式会社コサナのヒット商品にも活かされており、11年からは株式会社コサナの代表取締役社長も兼任。06年、東京農工大学客員教授。12年4月から神戸大学大学院医学研究科客員教授、神戸女子大学健康福祉学部客員教授。19年10月からモンゴル国立大学応用科学工学部客員教授。著書に『動脈硬化と突然死の知られざる原因! 「小型LDLコレステロール」の怖い話』『最新科学で証明された 超効率的に筋肉をつける最高の食事術』(ともに小社)など。

✓最強の組み合わせの「キウイ」で老化予防

「α-オリゴ糖」は、バナナ・きのこ・キャベツ・海藻などに含まれています。栄養や酵素が豊富なことから「フルーツの王様」として知られる「キウイ」との組み合わせが効果的。

近年、「キウイ」と「α-オリゴ糖」を粉末化した「キウイαオリゴパウダー」が販売されるなど、注目されつつある食材です。



著者取材
出演可能です!

