



車内の金城学院大学

150限目

「食品機能学」

「「オリゴ糖」は太りにくい？」

〔糖の種類〕

最近、「オリゴ糖」を使ったダイエット食品が注目されていますが、食品の甘味料として使われる糖類は、代表的なものに「単糖類」「二糖類」「オリゴ糖類」があります。「単糖類」とはブドウ糖や果糖等、「二糖類」とは単糖が最小単位で結合したもので、これらは摂取後素早く小腸で糖分として吸収されます。一方、「オリゴ糖類」は3～10個の単糖が結びついた構造を持ち、小腸で分解吸収されにくいものもあります。それらはそのまま大腸まで運ばれ、大腸の腸内細菌の働きによって有機酸や短鎖脂肪酸等に変えられます。つまり、オリゴ糖は、甘さがありつつも、腸内細菌によって糖とは別の栄養に変換され体内に吸収されるため、太りにくいというえ、腸内細菌を活性化させる効果があるのです。このように、食物の消化吸収の仕組みを解明していくと、健康的に食を楽しむヒントが見えてくるのです。

強く、優しく。

食と代謝の仕組みを学び、健康な食生活を考える。それが、生活環境学部 食環境栄養学科。



金城学院大学