



みやこ通信

令和2年
1月号

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

今月のテーマ

グアーガム分解物

食物繊維といえば、便秘を改善するために摂りたい成分として挙げる方が多いのではないのでしょうか？食物繊維が便秘にいい理由は2つあります。一つは、便の『かさ』を増やすことで腸が刺激され蠕動（ぜんどう）運動が活発になり排便が促されます。もう一つは、腸内環境を整え便秘改善につなげることです。

今回は、食物繊維の中でも医療施設・介護施設で広く使用されている発酵性の高い食物繊維『グアーガム分解物 (PHGG)』を紹介します。

食物繊維の種類と特徴

種類	食品など	特徴
不溶性食物繊維	全粒穀類、豆類、イモ類などに含まれるセルロース、リグニンなど	水分を吸着して糞便量を増やし、腸管の蠕動運動を亢進
水溶性食物繊維	グアーガム、柑橘類に含まれるペクチン、こんにやくに含まれるグルコマンナンなど	血糖・脂質の低下、善玉菌の餌となり腸内フローラを改善

※『便秘』みやこ通信 Vol.116(平成27年5月号)、『腸内環境を整えよう!』みやこ通信 Vol.114(平成27年3月号)、『もち麦』みやこ通信 Vol.138(平成29年3月号)も参考にして下さい。バックナンバーが必要な方は各店受付にお声かけ下さい。また、みやこ薬局ホームページ (miyako-ph.co.jp) からもお覧になれます。

グアーガム分解物 (PHGG) とは…

グアーガム分解物は、インド・パキスタン地方で栽培される「グアー豆」を精製してできる**水溶性食物繊維**で、規格基準型特定保健用食品*の関与成分に定められています。グアーガムは水に溶かすと少量でも非常に高粘度になる成分で、アイスクリームなどの増粘多糖類として使われていますが、その粘度を低下させて食品加工性を向上させたものが「グアーガム分解物」です。



『グアー豆』

*特定保健用食品として許可実績が十分あるなど科学的根拠が蓄積されている食品について、臨床試験を行わずに、消費者庁事務局にて規格基準に適合するか否かの審査を行い許可されたものです。

キーワード

● PHGG ● 水溶性食物繊維 ● 発酵性 ● 短鎖脂肪酸

グアーガム分解物の特徴

発酵性^{たん さ し ぼうさん らくさん}の食物繊維は腸内細菌によって発酵分解され、短鎖脂肪酸(酪酸など)がつけられます。短鎖脂肪酸は大腸の細胞のエネルギー源となったり、大腸の「蠕動運動」を促したりします。また、短鎖脂肪酸がつけられることで大腸内が酸性の状態に傾くため、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌は生きたまま、酸性に弱い悪玉菌だけが減少し、結果として腸内環境が整うのです。

食物繊維の発酵性に注目

短鎖脂肪酸の作用

悪玉菌の増殖抑制
抗炎症作用
便秘の改善 など

食物繊維素材	エネルギー換算係数	発酵・分解率
グアーガム分解物 など	2kcal/g	75%以上
難消化性デキストリン など	1kcal/g	25%以上 75%未満
ポリデキストロース など	0kcal/g	25%未満

高
発酵性
↓
低

機能性表示食品としてのグアーガム分解物の効果

- 便秘気味の方のお通じを改善
腸まで届いて善玉菌に働き、便通を改善する。
- 食後の血糖値の上昇を抑制
食事で摂った糖質がゆっくり消化吸収される。

グアーガム分解物の研究は幅広く進んでおり、腸管のメンテナンスに用いられています。上記以外にも下痢、炎症の改善、栄養状態の改善効果が報告されています。みなさまの毎日の食事にグアーガム分解物をぜひ取り入れてみて下さい。

グアーガム分解物配合製品のご紹介



7.2g(1包)あたりグアーガム分解物5.2g配合(レタス約2個分の食物繊維)。飲料や食品の味を変えないので、水やお好みの飲料、ヨーグルトや味噌汁等に入れ、よくかき混ぜてお召し上がりください。
1日当たりの摂取目安量:1包(7.2g)

【機能性表示食品】 アイソカルサポート ファイバー 7.2g×30包 3,470円

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店