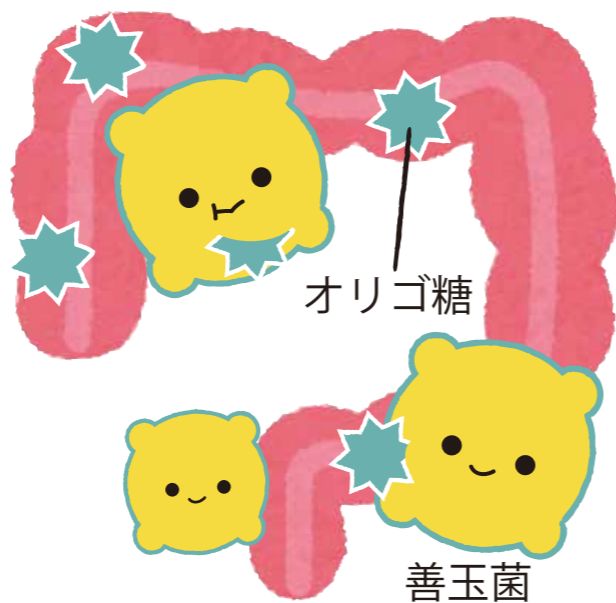


# イヌリンの嬉しい効果

その  
1

## 腸内環境の改善

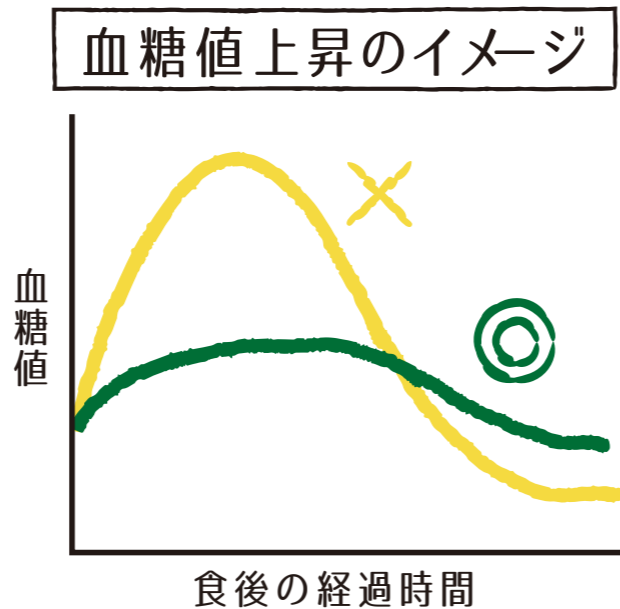
腸内でフラクトオリゴ糖となったイヌリンは善玉菌だけのエサとなり、**善玉菌を増やして活性化**させます。善玉菌が優勢を保っていると腸の調子が良く、逆に劣勢になると便秘や免疫力の低下など様々な病気の原因ともなるため、年齢とともに減っていく善玉菌を効率的に活性化し増やせるイヌリンは**健康長寿の強い味方**なのです。



その  
2

## 食後の血糖値の上昇を抑える

イヌリンは腸で水分を吸収するとゲル状になり、一緒に摂った**糖質の吸収を抑える**働きを持っています。糖質の摂取により上昇してしまう血糖を調整するためにインスリンが足りなくなり起こるのが糖尿病ですが、イヌリンは糖質の吸収速度を緩慢にし、インスリン産生に負担をかけないように働いてくれるため、**血糖値が気になる方**におすすです。



# イヌリン



# って何？

腸内フローラにも、血糖値にも良い!?

イヌリンとは？

キクイモやチコリの根などの野菜に含まれる水溶性食物繊維の一種で、日本ではまだあまり認知度が高くないものの、古くから食品や薬として食されてきた欧米では最もポピュラーな水溶性食物繊維で、腸活に欠かせない植物由来の栄養素として今注目が集まっています。

では、イヌリンは体内でどのように働いてくれるのでしょうか？

イヌリンを多く含んでいる食べ物  
(100gあたりのイヌリンの含有量)



キクイモ  
8~17g



チコリの根  
15~20g



ニンニク  
9~16g