

Web.1.8.22 オリゴ糖類

- **難消化性**のため、ヒトの消化酵素により消化を受けずに、大腸に到達し、腸内細菌により発酵を受け、短鎖脂肪酸やメタンガスなどに分解され、この一部が体内に取り込まれて利用されるので、**低エネルギー値**を示し、甘味度はショ糖の0.2～0.75倍と低い。また、単糖を遊離しないので、グルコースなどの糖の吸収が起こらないため**血糖値の上昇がみられず、インスリンの分泌を刺激しない**。
- **腸内のビフィズス菌増殖効果**があるが、一度に多量摂取すると大腸での水分吸収が阻害され一過性の**下痢**を起こす場合がある。
- **非う蝕誘発性**のものも多いが、製品に利用する原料糖が含まれる場合には、必ずしも非う蝕誘発性を示さない。
- **特定保健用食品**にビフィズス菌増殖効果を目的としたオリゴ糖を利用した多くの製品が見られる。