



ほんものを たべよう

提出日	2/15	2/16	2/17	2/18
配達日	2/22	2/23	2/24	2/25
翌々週配達日	3/1	3/2	3/3	3/4

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2022.2月4週号

健康応援

食後の血糖値の急上昇を防ぐ、 菊芋イヌリン

腸内環境も整えます

メロディアン(株)

文責 西川 榮郎(安全な食べものネットワーク オルター 代表)



メロディアンの中西 優紀雄代表取締役社長

食後高血糖の予防、便秘解消に

コーヒーフレッシュで知られているメーカー、メロディアン(株) 中西 優紀雄社長は、食べるインシュリンと呼ばれているイヌリンを含む菊芋(キク科ヒマワリ属)と乳酸菌生産物質粉末(大豆・乳酸菌)を組み合わせ、すばらしいサプリメント「機能性表示食品Smooth」を開発しています。

- ・3gの分包1袋/日で食後の血糖値の上昇を抑え、
 - ・分包2袋/日で腸内環境を整えます。
- ほんのりとした甘味があり、毎日摂取してもおいしく楽しめます。

菊芋イヌリンには食後の血糖値の上昇を抑える機能が知られています。またイヌリンには腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える機能があることも報告されています。とくに、便秘傾向者においてお通じを改善する(排便回数、排便量を増やす)機能が報告されています。したがって、食後高血糖の予防や便秘解消に役立ちます。

3gの分包には菊芋由来の水溶性食物繊維イヌリンが2250mg配合されています。

摂り方

そのまま粉末を口に入れて食べてもよく、水やコーヒー、紅茶、スープなどに溶かして飲むこともできます。

ただし、酢のものやヨーグルト、生の果物や果汁など酸性のものに入れると、イヌリンの成分が減少するおそれがあります。また加熱調理すると成分が分解するおそれがありますので、出来上がった料理に加えるようにしてください。

個包装の開封後は一度に使い切ってください。1袋3グラムは約50mlの水で混ぜります。Smoothを摂取するタイミングはとくにありません。お好みのタイミングでご利用ください。また多量摂取したからといって、より疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありませんので、1日の摂取目安量をお守りください。

菊芋は無農薬

菊芋は黄河の近くの肥沃な土地、適度に乾燥し、芋が育ちやすい環境である中国山西省芮城(Ruicheng)で無農薬有機栽培しています。収穫後は連続栽培せずに、土を休ませて栄養を蓄えるようにしています。

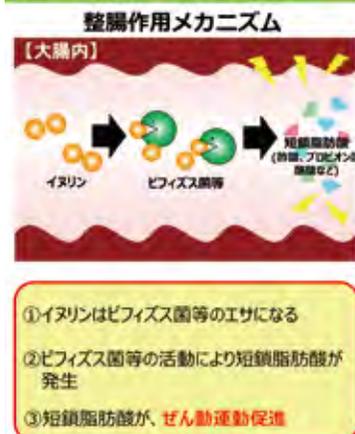
収穫後、菊芋はイヌリン活性が低下しないよう、新鮮なうちに重慶市のイヌリン製造工場ですべて抽出しています。約600gの菊芋から42g(3g分包14袋分)に、菊芋のイヌリンがぎゅっと凝縮されています。

乳酸菌生産物質粉末

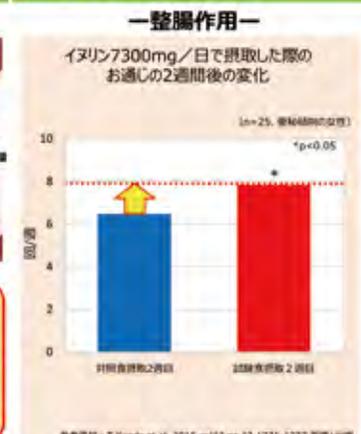
乳酸菌生産物質粉末は、拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.218でご紹介した正垣 角太郎医師が、複数種類の乳酸菌の共棲培養で開発した当時のままの乳酸菌生産物質と同じ製法を守ってきた光英科学研究所で製造されたものです。原料の大豆は石川県で無農薬栽培しているものです。乳酸菌は16種類35株が使われています。

「機能性表示食品Smooth」に使われている乳酸菌生産物質粉末は、大豆と乳酸菌の培養液全体を凍結乾燥した粉末です。

(補足資料)イヌリンの作用機序



イヌリンの臨床試験事例

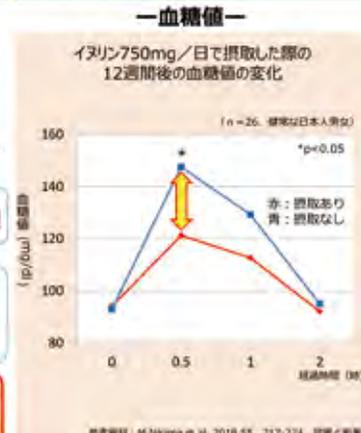


※試験食ではイヌリンを含むパンを摂取し、対照食ではイヌリンを含まないパンを摂取し比較調査を実施。
※研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。研究レビューでは、0.55g~27.6gのイヌリン量で便秘改善効果が報告されています。

(補足資料)イヌリンの作用機序



イヌリンの臨床試験事例



※摂取ありではイヌリンを含むタブレットを摂取し、摂取なしではイヌリンを含まないタブレットを摂取し比較調査を実施。
※研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。研究レビューでは、0.75g~21.6gのイヌリン量で血糖値上昇抑制効果が報告されています。

メロディアンハーモニーファインの機能性表示食品 Smooth ☆☆☆ ND

●製造 協和薬品(株)	●加工 1 受入 6 脱色(イオン交換) 2 洗浄 7 精製 3 粉碎 8 濃縮 4 熱水抽出 9 殺菌 5 ろ過 10 スプレー乾燥
●菊芋 栽培 中国山西省芮城 防除 無農薬 施肥 牛糞発酵堆肥 有機 JAS 申請中、ECOCERT(ヨーロッパ)、USDA(アメリカ)の認証は取得済み	●大豆 農薬不使用栽培(石川県産/品種:里のほほえみ)
●菊芋抽出物(イヌリン) 中国重慶市	●乳酸菌 16種 35株
●乳酸菌生産物質粉末 光英科学研究所	

(補足資料)菊芋イヌリン6g 体感モニター結果

