

内科

## 難消化性デキストリンD100

良い便通のためには食物繊維が重要な役割を果たしています。繊維は人間の消化酵素では消化・吸収されず栄養にはなりません。糖質・脂質・蛋白質・ビタミン・ミネラルに次ぐ6番目の栄養素と言われています。食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性繊維の中に、

近年話題の難消化性デキストリンがあります。食事と一緒にとると糖分の吸収を遅らせて、血糖値の上昇を抑える作用や、脂肪の吸収を遅らせて食後の中性脂肪の上昇を抑制する効果、ビフィズス菌を増加させて整腸作用を促進する効果などにより、難消化性デキストリンを含



福本 学

内科

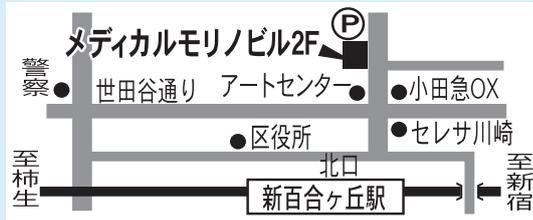
新百合山手福本内科

☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp/>



んだ食品や飲料水には特定保健用食品として認められたものがあります。トウモロコシやジャガイモ、小麦などのデンプンを原料にして工業的に抽出されます。一度に大量にとると下痢をする場合もあり、便通に応じてとり方を調節する必要があります。