

血管から考える食事

血管と食物繊維（イヌリン）



サラヤ総合研究所
食と健康研究所
ヘルスケア研究開発部

橋本 未来 リーダー



サラヤ総合研究所
食と健康研究所
ヘルスケア研究開発部

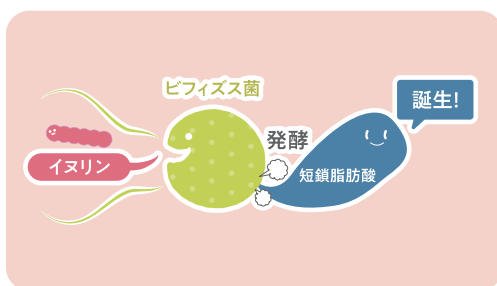
松原 千恵 部長



食後の血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」により、血管内の活性酸素（ROS）が増加し一酸化窒素（NO）の生理活性が低下すると、血管の柔軟性の指標である血流依存性血管拡張反応（FMD）が一時的に低下することが知られています^{1,2)}。このような現象が繰り返されると、血管内皮機能低下が慢性化し、血管の拡張反応が低下することで、結果として動脈硬化の進展を促します^{1,2)}。

発酵性食物繊維に分類される**イヌリン**は、**糖の消化・吸収速度を緩やかにして血中への糖の流入を抑制**するだけでなく、**腸内環境を整えることで食後の血糖の急上昇を抑える**効果が臨床試験³⁾で確認されています。さらに、イヌリンが腸内細菌（特にビフィズス菌）によって分解されて生じる短鎖脂肪酸は、腸内の炎症を和らげ、腸から血液へ移動する炎症因子を減少させることで、血管への負担を軽減することが様々な研究⁴⁾で示されています。近年では、イヌリンとプロバイオティクスの組み合わせにより FMD が改善したとの臨床試験も報告されており⁵⁾、腸から始める血管ケアへの注目が高まっています。

短鎖脂肪酸がおなかの調子を整える



参考文献

- 1) Eunice Mah et al. J Nutr. 2011 Nov;141(11):1961-8.
- 2) Victor M Victor et al. Curr Pharm Des. 2009;15(26):2988-3002
- 3) Capriles VD et al. Food Funct 2013;4: 104-110
- 4) Chambers et al. Current Nutrition Reports 2018;7:198-206
- 5) Azuma Naoki et al. Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2024;88: 86-96

ラカント フローラビオは、1日大さじ1杯でイヌリンを4.5g摂取できる腸活シロップです。イヌリンはビフィズス菌を増やして腸内フローラを整え⁶⁾、また食後血糖の上昇を緩やかにすると報告されています⁷⁾。本品はその科学的知見にもとづいた機能性表示食品です。味はコクのある甘さを実現し、はちみつの代わりとしても使用しやすい商品となっています。

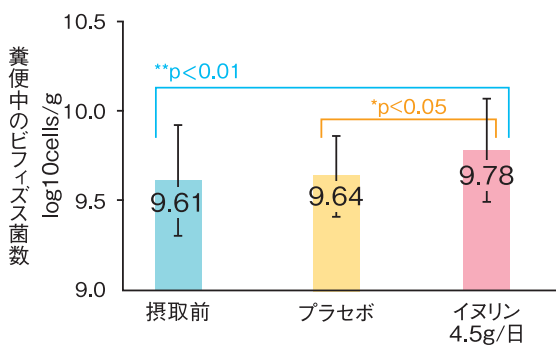
日々の食事や飲み物に取り入れるだけで、腸からはじまる血管の健康に配慮し、かつカロリー・糖質コントロールが実現できます。いつもの習慣を置き換えるだけで、腸内環境の改善だけでなく、食後血糖値の上昇を穏やかにする—これこそがサラヤが届けたい本商品の価値です。

参考文献

6) Kolida S et al. Eur J Clin Nutr 2007;61:1189-1195

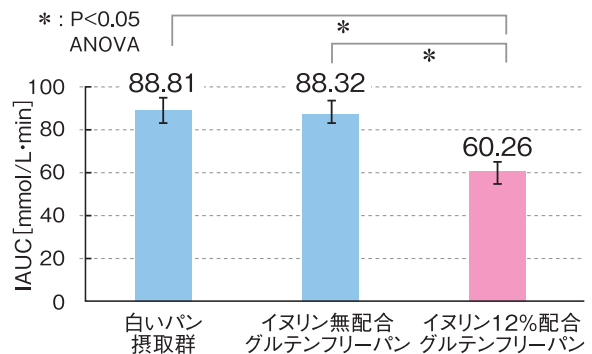
7) Capriles VD et al. Food Funct 2013;4: 104-110

イヌリン入り飲料ではプラセボ摂取時に比べて、
腸内のビフィズス菌が増加した



【対 象】 健康な男女 30 名（平均年齢 26.6 歳）
 【被 験 食】 イヌリンを 4.5g/日含むチョコレートドリンク
 【対 照 食】 マルトデキストリンを 8g/日を含むチョコレートドリンク（プラセボ）
 【試験方法】 二重盲検プラセボ対照クロスオーバー試験／被験食、対照食をそれぞれ 2 週間摂取。それぞれの間にはウォッシュアウト期間（1 週間）を設けた。

イヌリン入りのパンではイヌリンなしパンに比べて、
摂取後の食後血糖値を抑制した



【対 象】 健康な男女 10 名（平均年齢 26.1±3.1 歳）
 【標準食】 白いパン
 【被 験 食】 イヌリンを 4g 含むグルテンフリーパン
 【対 照 食】 イヌリンなしのグルテンフリーパン
 【試験方法】 シングルブラインド非ランダム化比較試験／標準食を 2 週間摂取後、被験食、対照食を数週間摂取、摂食前および摂食後の血糖値を経時的に測定。



ラカント フローラビオ

糖質 50%^{※1}、カロリー 48%オフ^{※2}。

イヌリンで整腸と食後血糖値上昇抑制、

W 機能の腸活シロップ!

※1 <はちみつとの糖質比較について>

フローラビオ：分析値 はちみつ：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）記載の「炭水化物」から「食物繊維」を差し引いて求めた「糖質」の値 参照

※2 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）「はちみつ」と比較

フローラビオの詳しい製品情報や効能に関する情報は
「ラカントブランド」フローラビオページをご覧ください

詳しくはこちら

