

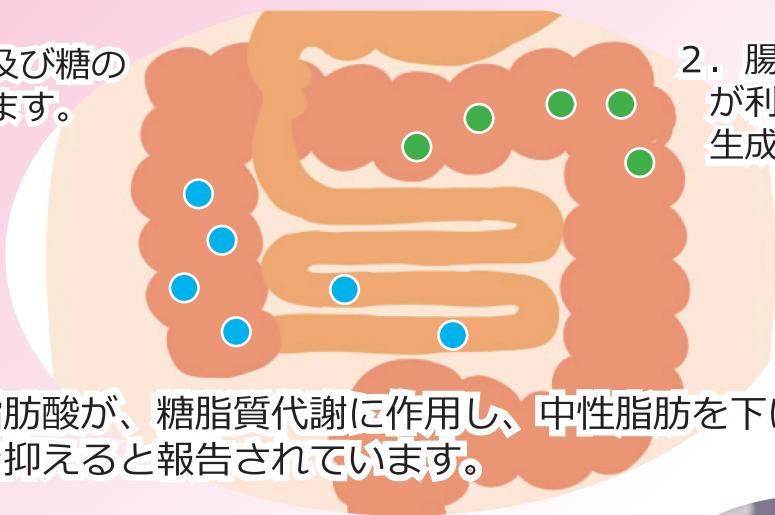
# イヌリンバランス

本品にはイヌリンが含まれております。イヌリンには  
血中中性脂肪を下げる事が報告されています。  
また、食後の血糖値の上昇をゆるやかにすることが  
報告されています。

1. 小腸にて脂肪及び糖の  
吸収が抑制されます。

2. 腸内細菌によってイヌリン  
が利用され、短鎖脂肪酸が  
生成されます。

3. 短鎖脂肪酸が、糖脂質代謝に作用し、中性脂肪を下げることや血糖値  
の上昇を抑えると報告されています。



5g×30袋入り メーカー希望小売価格：2,000円（税抜）

コーヒー・紅茶等の飲料に

一日当りの摂取目安量

1回2本を食事とともに召し上がりください。

※お茶・紅茶・コーヒーなどに溶かすと、飲みやすくなります。

※摂り過ぎ、あるいは体質・体調により、おなかがゆくなることがあります。1日の摂取量を守って、ご使用ください。

※本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

※本品は、事業者の責任において特定の保健目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出された  
ものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

ご注文・お問い合わせ

株式会社ホクエー  
新潟県新潟市西区緒立流通1丁目2-1  
TEL 025-377-1121

製造・販売元

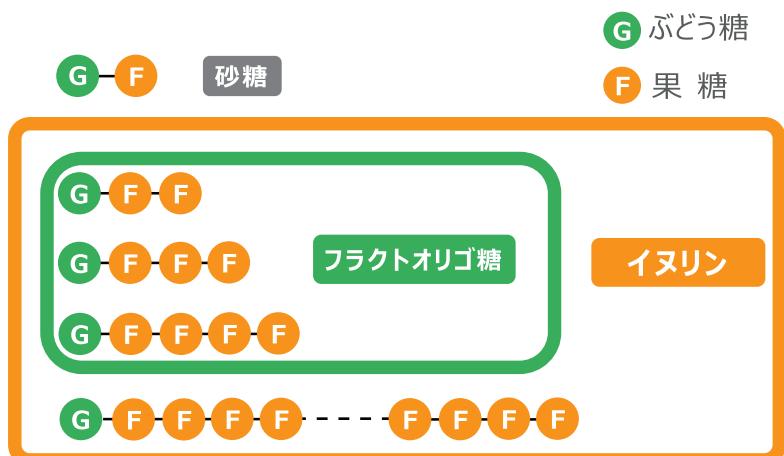
フジ日本精糖株式会社  
東京都中央区日本橋茅場町 1-4-9

# イヌリンとは？

イヌリンとは、穀物（小麦、大麦）や、野菜（タマネギ、ニラ、ニンニク、ゴボウ）などに含まれている水溶性食物繊維です。

## イヌリンの構造

- お砂糖に果糖分子が1～3個結合したものは、フラクトオリゴ糖と呼ばれます。このフラクトオリゴ糖を含め、果糖分子が直鎖状につながったものを総称してイヌリンと呼びます。



## 食物繊維の摂取量

- 厚生労働省が発表した、1日の食物繊維の摂取基準が右のグラフの通りです。
- 日本人の1日食物繊維摂取量の平均は14～15gと言われており、摂取基準よりも3～6g程不足しています。
- かつての日本人の食事は野菜中心でした。しかし、近年では野菜中心から欧米型の食事に移行し、食物繊維が不足するようになっています。

食物繊維の食事摂取基準(g/日)

摂取目標値	男性	女性
18～29歳	20以上	18以上
30～49歳	20以上	18以上
50～69歳	20以上	18以上
70歳以上	19以上	17以上

## 食物繊維の必要性

- 食物繊維が不足すると、大腸の中の有害物質や発がん性物質を体外へ排出する働きが悪くなります。その為、腸内環境が悪くなり、悪玉菌が増殖して健康を損なうリスク（危険性）が高まるのです。
- 主なリスクとしては、「便秘」「糖尿病」「血中コレステロール量の増加による動脈硬化」「大腸がん」「高血圧」「肥満」などが上げられます。

## イヌリンの特徴

- イヌリンは、善玉菌で知られているビフィズス菌を増やすことで、おなかの調子を整えることが報告されています。
- ビフィズス菌がイヌリンを利用した際の代謝物である短鎖脂肪酸が、糖脂質代謝に作用し、中性脂肪を下げることや血糖値の上昇を抑えると報告されています。