

でんぶんに新しい機能を発見

でんぶんが食物繊維のような働きをする？

今の時代、便秘をはじめ、お腹の不調に悩まされている人は少なくありません。便秘予防のために食物繊維をたくさん摂ることを習慣にしている人も多いでしょう。

その理由は、食物繊維がお腹にいい、さまざまな働きをすることがわかってきたから。私たちが食べたものの多くは小腸などで消化されますが、食物繊維は消化されず、大腸に届きます。食物繊維が大腸に届くと、腸内細菌のエサになって善玉菌を増やし、お腹の調子を整えてくれるのです。

一方、炭水化物のひとつであるでんぶんは、小腸でほぼ完全に消化され、主にエネルギー源になる栄養素と考えられてきました。

ところが、最近の研究で、小腸で消化されずに大腸に達するでんぶんがあることがわかってきました。それは食物繊維と同じような働きをして腸内環境を整えてくれます。

その消化されにくいでんぶんこそが、快腸でんぶんです。腸の健康が話題になっている今、これは見逃せない発見です。