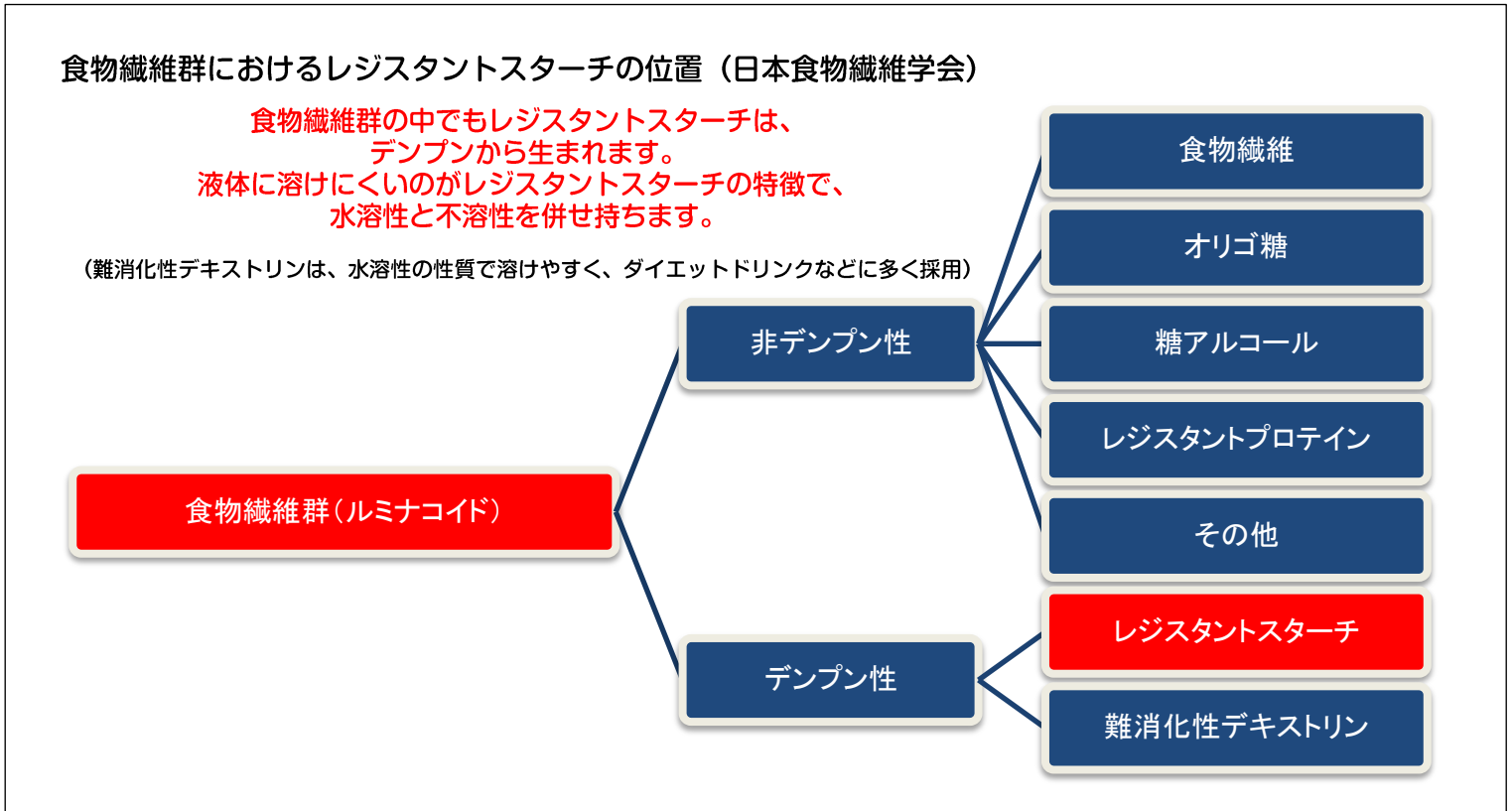


解説1 (1/2) : 「レジスタ」に含まれるレジスタントスターチとは

従来、摂取した各種のデンプンは、小腸で完全に消化されるものと考えられており、デンプンは、単にエネルギー源としてのみ評価されてきました。しかし、近年、デンプンの一部は、消化されずに大腸に運ばれることが明らかになり、それらをレジスタントスターチ：RS（酵素抵抗性デンプン）と命名されました。RSの栄養・生理機能は、小腸で消化抵抗性を示し、RSそれ自体と小腸粘膜との相互作用、小腸腔内でのRSと他の栄養素との相互作用、大腸において腸内細菌による分解を受け、その結果生じる産物（水素ガス、短鎖脂肪酸など）を介する作用です。



ヒトの大腸で腸内細菌により分解される物質（日本調理科学会誌より）

発酵物質	1日あたりの供給量（g）
レジスタントスターチ（食物繊維群）	8～40g
非デンプン質の食物繊維（食物繊維群）	8～18g
オリゴ糖・糖アルコール（食物繊維群）	4～14g
タンパク質（消化酵素などの自身のカラダ由来）	5～18g
難消化性タンパク質（食事由来）	4～10g
ムチン（ネバネバ質）	2～3g

上記からもレジスタントスターチは、食物繊維と同等、もしくは大腸へ流入する難消化性成分として比重が高いことが示されています。

大腸において腸内細菌による分解を受け、生成される最終産物の短鎖脂肪酸（酢酸・プロピオン酸・酪酸）は、大腸粘膜の主要なエネルギー源（主に酪酸）であると同時に、大腸の粘膜血流増加、大腸蠕動運動亢進、上皮細胞の増殖刺激、肝臓・筋肉代謝（主に酢酸・プロピオン酸）などの作用を有します。そして腸内を善玉菌の好む弱酸性に保てることで、ビフィズス菌等の善玉菌を増やします。

食物繊維群の発酵で生じる短鎖脂肪酸（酢酸・プロピオン酸・酪酸）の割合

食物繊維群	酢酸	プロピオン酸	酪酸
レジスタントスターチ (RS: 酵素抵抗性デンプン)	41%	21%	38%
小麦ふすま (不溶性食物繊維の割合大) 黒米他	61%	19%	20%
ペクチン (水溶性食物繊維)	71%	15%	8%
グァーガム (水溶性食物繊維の割合大)	58%	27%	8%
オーツブラン (水溶性・不溶性均等) 大麦他	57%	21%	22%
フラクトオリゴ糖 (オリゴ糖) 大豆他	78%	14%	8%

上記のように食物繊維群の種類によって、腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸の割合が異なり、レジスタントスターチは、酪酸を多く産生していることが分かります。

短鎖脂肪酸（酢酸・プロピオン酸・酪酸）の働き

酢酸・プロピオン酸・・・主に肝臓や筋肉で代謝利用されます。

酪酸・・・主に大腸上皮細胞エネルギー源として利用されます。（腸内環境正常化の重要なカギです。）

解説2 (2/2) ; レジスタ

コーンスターチ、ハイアミロコーンスターチ、レジスタの食物繊維量 (レジスタントスターチ: RS)

(財) 日本食品分析センター

デンプン名	食物繊維 (RS) 含有量 (g/100g)
コーンスターチ	0 g
ハイアミロースコーンスターチ	19, 3 g
レジスタ	64, 5 g
デンプン以外参考値: 白米 (炊飯済み)	0, 1 g
デンプン以外参考値: 食パン	1, 2 g

<おススメの理由>

上記表でご紹介したとおり、レジスタントスターチサプリメント「レジスタ」は、食物繊維群の中で、腸内における分解発酵により、一番多くの短鎖脂肪酸を産生、更にその中でも、大腸のエネルギー源である酪酸が一番多く産生されることで、お腹の奥までしっかり届き、お腹が元気に！

そしてビフィズス菌なども増えていくことが期待できます。

よって普段、重要であっても、摂取しにくいレジスタントスターチをスプーン1杯、お水と一緒に服用するだけで気軽に摂取することが出来ます。

レジスタは、このような方にオススメです。

- ◆健康的なダイエットを目指す方
- ◆女性らしく毎日を送りたい方
- ◆真の実感を求める方
- ◆もっと快調な毎日を手に入れたい方
- ◆体の中からキレイになりたい方
- ◆美容が気になる方
- ◆定期検診が気になる方

