

目次 スーパー難消化性デキストリン " α オリゴ糖 "

はじめに

第1章 α オリゴ糖とは……5

- (1) 3種類の環状オリゴ糖……5
- (2) 包接作用とそれに伴った機能……7
- (3) α オリゴ糖、 γ オリゴ糖の大量生産化の歴史と現在……9
- (4) 世界における環状オリゴ糖の安全性評価……11

第2章 食物繊維としての α オリゴ糖の優れた機能……13

- (1) 第6の栄養素と呼ばれる食物繊維……13
- (2) 食物繊維の作用……14
- (3) 食物繊維としての α オリゴ糖……17

第3章 「メタボ」の予防と改善……20

- (1) メタボリックシンドロームとは……20
- (2) 肥満を改善するダイエット効果……21
- (3) 中性脂肪やコレステロールを減らす……23
- (4) 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸……25
- (5) 選択的な悪玉脂肪酸の排泄作用……26

第4章 アレルギー疾患を改善する

—アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息を予防・改善……29

- (1) アレルギー症状の改善効果の発見……29
- (2) アレルギーと改善効果のしくみ……30
- (3) アレルギー性鼻炎や気管支喘息に対する改善効果……32
- (4) アトピー性皮膚炎に対する緩和効果……33
- (5) α オリゴ糖サプリメントの利用……35