

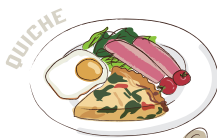
PANCAKE



希少糖 アルロース



DELICIOUS



QUICHE



OMELETTE



Q. 希少糖とは？

「糖」と聞いて思い浮かべたり、スーパーでよく目にするのは殆どがお砂糖。でも実は、糖には沢山の種類があることを知っていますか？

自然界に最も存在量が多い**ぶどう糖**と、希少という名の通り存在量がとっても少ない**希少糖**。

ぶどう糖



希少糖



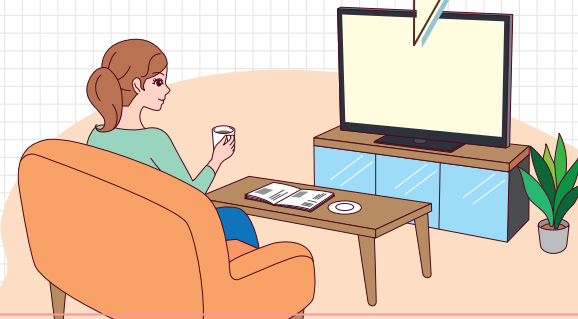
これをイラストでイメージするとこんなにも、存在量に差があるんです。さらに、この希少糖には約50種類が存在しています。



運動も長続きしないし

普通のお砂糖と何が違うの？

お砂糖を使ったスイーツは美味しいけど、普通のお砂糖は太っちゃうんじゃないの？



この希少糖には、
色々な生理機能があることが分かってきました。
希少糖のひとつ「アルロース」をご紹介します！

希少糖の一種「アルロース」

アルロースは果糖に似た構造を持つ希少糖です。
果物や調味料などの様々な食品に微量に含まれており、
食経験のある甘味料です。

※アルロースは別名ブシコースとも呼ばれます。

アルロースを含む1日の食事例

朝食



フルーツシリアル
3.4mg/50g



フルーツジュース
53.8mg/250g

昼食



コーラ
107.2mg/280g



ミートソース
15.8mg/100g

夕食



ケチャップ
4.4mg/11g



ウスターソース
14.4mg/11g



カラメルソース
5.0mg/6g

チェリー (缶詰)
0.1mg/5g

ピーチ (缶詰)
0.5mg/30g

オレンジ (缶詰)
1.7mg/20g

間食



メープルシロップ
11.6mg/20g



ようかん
5.6mg/50g



カステラ
5.5mg/50g



ブラウンシュガー
3.4mg/5g

アルロースの特長

point
1

カロリーゼロ

point
2

良質な甘味

point
3

虫歯になりにくい

point
4

血糖値を上げない

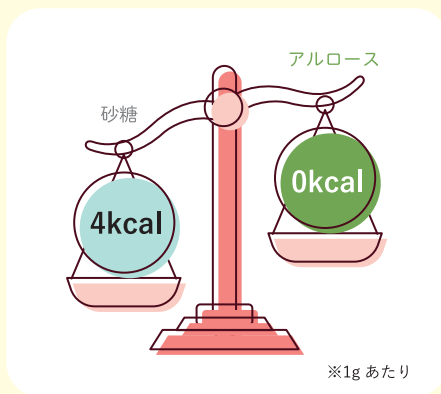
point
5

生理機能

point
1

カロリーゼロ

アルロースはカロリーゼロの甘味料です。

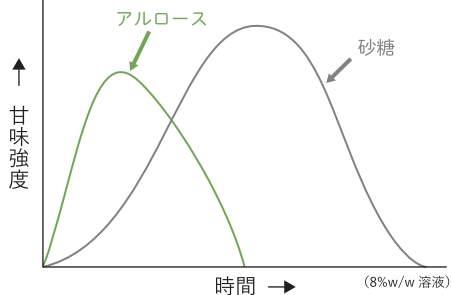


point
2

良質な甘味

砂糖の70%程度のスッキリとした甘味質が特長です。

甘味強度のイメージ



point
3

虫歯になりにくい

アルロースは虫歯菌などの口腔細菌のエサとして利用されないため、虫歯の原因になりにくい糖です。

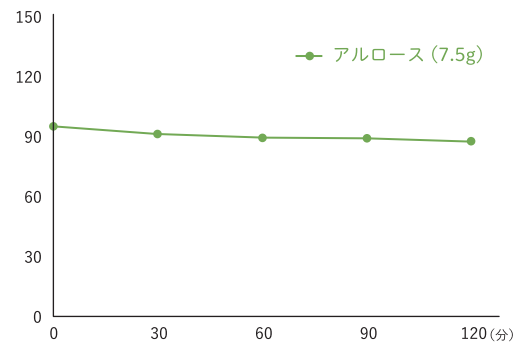


point
4

血糖値を上げない

アルロースを単独で摂取しても血糖値に影響しません。

血糖値 (mg/dL)



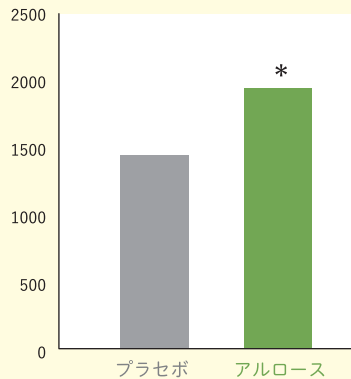
point
5

生理機能

～脂肪の燃焼を高める～

アルロースは脂肪の燃焼に関わる消化管ホルモン「GLP-1」の分泌を促進することで、脂肪を消費しやすくします。

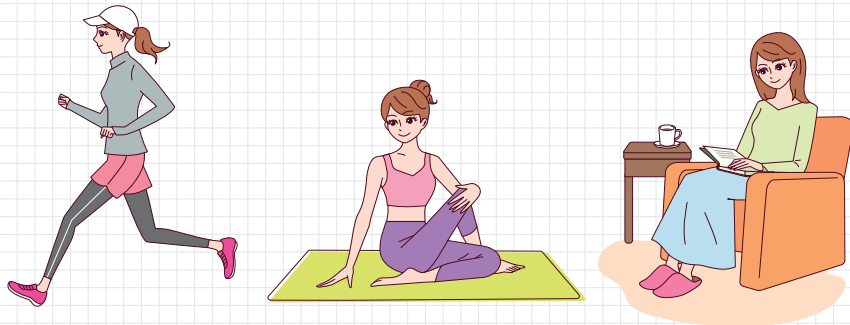
脂質酸化量 (mg/50min)



アルロース 5g を摂取すると、摂取後の脂肪の燃焼が高まりました。

※脂質酸化量は脂肪燃焼の指標です。

* : $p < 0.05$ (プラセボとの比較)



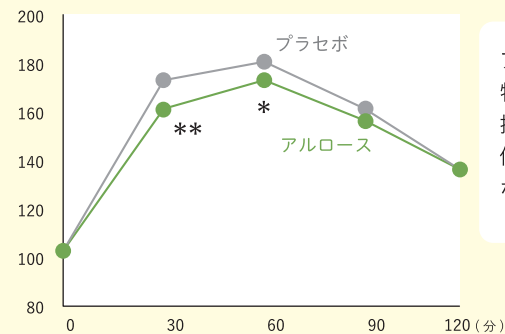
point
5

生理機能

～食後血糖の上昇をおだやかにする～

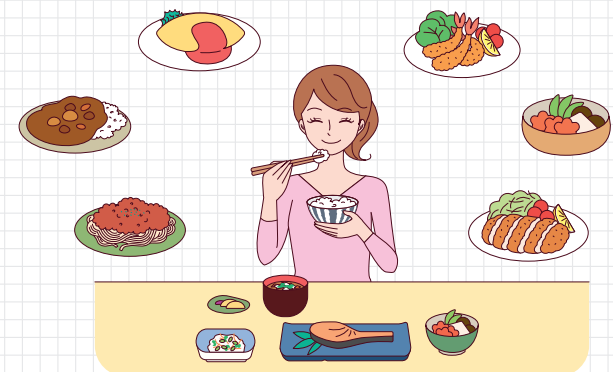
アルロースは食後の血糖上昇をおだやかにすることで、糖尿病の予防に役立ちます。

血糖値 (mg/dL)



アルロース 5g を炭水化物の多い食事とともに摂取すると、食後の血糖値の上昇がおだやかになりました。

* ** : $p < 0.05, p < 0.01$ (プラセボとの比較)



アルロースの使い方



アルロースを上手に利用し、
おいしく、健康な食生活を

 ASTRAEA®

ASTRAEAは、松谷化学工業株式会社が
販売するアルロースの登録商標です。

このロゴマークの付いた製品には、
松谷化学のアルロースが使用されて
います。



でん粉の総合メーカー

松谷化学工業株式会社

<https://www.matsutani.co.jp>