



てんさい
甜菜(ビート)

北海道で広く栽培されるアカザ科の植物。サトウキビと同様に、お砂糖を作る原料作物として、主に北半球の冷涼な地域で栽培されています。

ラフィノースはビフィズス菌の栄養源

北海道産のてん菜から抽出された高純度の天然オリゴ糖ラフィノースを原材料に、オリゴ糖100%の顆粒に仕上げました。

胃や小腸で分解されずに、ビフィズス菌が棲む大腸に届きます。

ビフィズス菌はラフィノースを栄養に活性化し、私たちの健やかな毎日をサポートしてくれます。

あなたのビフィズス菌は元気ですか？

オリゴ糖100%の安心

余分な成分を含んでおらず、小さなお子様やご高齢の方まで、安心してお薦めできる食品です。

爽やかな口溶けの顆粒

天然のやさしい甘さを生かし、爽やかな口溶けの顆粒に仕上げました。1日あたり1~3スティックを目安に、お体の調子に合わせてお召し上がりください。

ヨーグルトやコーヒーに溶かしたり、煮物などのお料理にお使い頂いても、有効性は変わりません。

食べ過ぎますとおなかがゆるくなることがあります。ラフィノースはお砂糖ではありません。

〔製造・販売元〕



日本甜菜製糖株式会社 東京都中央区京橋2丁目6番4号



栄養成分表示 1スティック(2g)中

エネルギー	3.5kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	1.7g
ナトリウム	0mg
ラフィノース	2.0g

※ラフィノースは、5水和物結晶です

内容量：120g(2g×60スティック)

ラフィノース100 Q&A

Q1. てん菜はどんな植物ですか？

「さとうだいこん」とも呼ばれ、カブに似た根をしていますが、ほうれん草と同じヒユ科の植物です。

北海道の十勝やオホーツク地域で主に栽培され、冷え込みが深まる秋の収穫期には、根に約16%の砂糖を蓄え、工場に運ばれてグラニュー糖などが作られています。

日本で消費されるお砂糖の約3割は、てん菜から作られています。

Q2. ラフィノースはてん菜にしか含まれていないのですか？

私たちが普段食べている、大豆などの豆科植物の種子をはじめ、麦やじゃがいも、とうもろこしなどに少量含まれています。てん菜の根でも、0.1%程度しか含まれておらず、大変貴重な天然オリゴ糖です。

てん菜は、北国の厳しい冬の寒さから身を守るために、ラフィノースを合成するといわれています。

Q3. 天然以外のオリゴ糖もあるのですか？

乳や植物などには、色々なオリゴ糖が含まれていますが、微量のため、オリゴ糖だけを取り出すことが容易ではありません。そのためほとんどのオリゴ糖食品は、微生物の酵素反応を活用して、合成されています。この方法で作ると、原料のでんぷんや乳糖、砂糖が残存するので、純度が低くなります。

Q4. アレルギー成分は含んでいますか？

ラフィノース100は、てん菜由来の高純度ラフィノース結晶を原料に用いており、アレルギー物質29品目は含まれておりません。

Q5. 1日の中で、いつ摂るのが良いですか？

食品成分ですので、いつ召し上がっていただいても結構です。

Q6. 1日の摂取量の目安は？

人によって、個人差がありますので、下表を参考に、あなたにあった量をお試し下さい。

ラフィノースは、あなたのビフィズス菌を元気に育てる成分です。継続して摂取することをお勧めします。

年齢別の目安

乳幼児	子供	大人
1/4~1/2包	1/2~1包	1~3包

Q7. 血糖値に影響しますか？

ラフィノースは、胃や小腸で吸収されず、大腸に届き、ビフィズス菌のエサになります。血糖値が気になる方にも安心の成分です。

Q8. おなかにガスが溜まって、苦しくなりました。

ビフィズス菌が少ない人では、一時的に他の菌もオリゴ糖を食べて、炭酸や水素などの無臭ガスを発生します。ビフィズス菌が優勢になると、オリゴ糖からのガス発生は落ち着くことが多いようです(ビフィズス菌自体は、ガスを出しません)

苦しく感じる場合は、量を減らして様子を見て下さい。

Q9. 妊娠中や赤ちゃんが摂取して、大丈夫ですか？

おなかのビフィズス菌を元気にするオリゴ糖成分以外に余分な成分を含んでおらず、安心してお勧めできます。妊娠の状態が不安定な方などは、念のためお医者様とご相談の上お召し上がり下さい。

オリゴ糖入りの粉ミルクをご使用されている赤ちゃんには、便の様子を見ながら、ラフィノース100の量を加減して下さい(ラフィノース100をお湯に溶かして飲ませてあげると良いです)。