

ラフィノース 100

R A F F I N O S E



甜菜 (ビート)

北海道産天然オリゴ糖 100%

オリゴ糖はビフィズス菌の栄養源

北海道の大地で丹精込めて育てられたビート(甜菜)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。

ラフィノースは、豆类、麦類、ごま、キャベツ、じゃがいも、ぶどう、とうもろこし等に少量含まれており、人間が長年にわたって摂取してきた天然のオリゴ糖です。食しますと胃や小腸の消化酵素による影響を受けずに大腸まで達し、ビフィズス菌の栄養源になります。

現在、様々なオリゴ糖が市販されていますが、ラフィノース100は、北海道産天然オリゴ糖のみを使用した食品です。

ラフィノース100は、やさしい甘さと爽やかな口溶けで、食べ飽きず、長続きする味です。

ヨーグルトやコーヒーに溶かしたり、煮物などの料理にお使い頂いても有効性は変わりませんし、お子さまやご高齢者にも安心してお奨めできる食品です。

ラフィノースはお砂糖ではありません。
尚、食べすぎますと、おなかやゆるくなることがあります。

【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

■ 内容量: 120g
(2g×60包) / 箱

栄養成分表示1包(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。



理想的な便について



● 便の色

腸内に乳酸菌などの有用菌が多い場合は、腸内の環境が弱酸性に保たれ、便の色は黄色に近い色になります。

また、高蛋白・低食物繊維食に偏った食生活を続けると腸内が腐敗、アルカリ性となり、便の色が茶褐色から黒褐色になってきます。つまり、健康のためには黄色に近い便を維持することが肝要といわれています。

● 便の状態

形	色	黄色	オレンジ	赤褐色	黒褐色	
コロコロ状		/	/	/	/	
カチカチ状						
バナナ状						
半練り状						
泥状						
水状						/

● 便のにおい

便のニオイは、腸内の健康をはかるバロメーターです。

腸内での腐敗により有害な物質がつけられると、便や放屁のニオイがきつくなります。

一方、ヨーグルト、味噌、ぬか漬け等乳酸菌を多く含む食品や野菜、豆類、いも類、海藻等繊維質を多く含む食品を摂ると、腸内は腐敗から発酵状態に変わり、悪臭も軽減されるようになります。

つまり、発酵性のニオイ（つけもの臭）が健康的なニオイといえます。

● 便の水分

一般に便の水分含量は70～80%程度で、形は「バナナ状」となります。便は腸内を平均時速約10センチの速さで進むといわれていますが、この進み方が遅くなると水分が吸収され過ぎて便が硬くなり、更に進み方がにぶってしまいます。

また、便の水分含量が約85%以上になると軟便で下痢傾向となります。