

# ひみつのひとさじのお菓子は 還元麦芽糖をつかっています



還元麦芽糖ちゃん

還元麦芽糖は、トウモロコシなどのデンプンから作られています。  
砂糖の8割ほどの甘さを持ちながら、カロリーは約半分。  
また血糖値やインスリン分泌への影響があまりないことから、  
糖尿病の食事療法では50年以上にわたり病院で使われ続けています。

お砂糖ちゃん



## ＊お砂糖と還元麦芽糖のちがい＊

### ＊お砂糖も還元麦芽糖も食道を通りぬけ、胃では吸収されず腸へむかいます

小腸で消化酵素によって糖質が分解され吸収されることで、  
ひとは食物からエネルギーを得ます。



@食道・胃

### ＊お砂糖(ショ糖)は、小腸の消化酵素で単糖(ブドウ糖と果糖)に分解され、100%消化吸収されま すところが、還元麦芽糖は消化酵素で分解されない

@小腸



お砂糖は一気に吸収されるため、吸収されたブドウ糖は血液に取り込まれて  
急激に血糖値を上げます。この高くなった血糖値を下げる働きをするのが  
インスリンです。

さらに、余分なブドウ糖や果糖は肝臓で脂肪に変えられ体脂肪になり肥満の  
原因になります。

### ＊大腸にたどり着いた還元麦芽糖は、腸内細菌によって代謝されるときエネルギーとして使われ、 短鎖脂肪酸に分解され、大腸で吸収されます

そのためこのエネルギーは「血糖値」や「インスリン」分泌にほとんど影響がないため、  
太る原因になりにくいのも特徴のひとつです

大腸で  
分解・吸収

血糖値を  
あげにくい

糖として  
吸収されるカロリーが  
表示よりかなり低い

肥満の原因に  
なりにくい



# 還元麦芽糖を使い始めたのは、体をこわしたことがきっかけでした

01



02



03



04



## ひみつのひとさじ誕生秘話

ある日、卵白の力だけでふっくら膨らんだシフォンケーキが焼けたことから、その後次々と黄金比を見つけて、今では170種類ものオリジナルレシピができました。

## 還元麦芽糖についてもっと知りたい人へ

還元麦芽糖（マルチール）は、麦芽糖（マルトース）を原料として高温高压下で還元して作られる「糖アルコール」の一種です。

そのため麦芽糖が糖類なのに対し、還元麦芽糖は糖類ゼロ、糖質100%に分類されます。その糖質は、大腸内で腸内細菌によって短鎖脂肪酸と呼ばれる有機酸に分解されるので、還元麦芽糖のカロリーの半分以上が有機酸として吸収されます。残りの半分は、腸内細菌によって消費されます。

しかしお菓子の原材料には、小麦粉など小腸で吸収されるブドウ糖（グルコース）が含まれるものもあるので、還元麦芽糖の摂取カロリーが半分になっても、お菓子のカロリーは半分にはなりません。

ひみつのひとさじのエネルギー表記は、小腸で摂取される諸々の原材料のカロリーと、還元麦芽糖が大腸で分解されてできた有機酸のカロリー（エネルギー）を合算したものを表記していますので、実際に糖として吸収されるカロリーは、表示よりもかなり低いということになります。



ひみつの  
ひとさじ

©himitunohitosaji. All rights reserved.



ホームページ



Online ショップ



Instagram