

13. まとめ

パラチノースはスクロースから作られる天然の甘味料であり、世界各地で一般食品、飲料、医療食等に用いられている安全な糖質です。パラチノースは小腸でゆっくりかつ完全に消化吸収されるため、下痢の心配は無く、4 kcal/g を有しており、虫歯の原因とならず、スクロースによる虫歯を抑える効果があります。

パラチノースは摂食後の高血糖や高インスリンを引き起こさないだけでなく、砂糖をはじめとする同時に摂取した他の糖質による高血糖を抑制する働きもあります。また、パラチノースは膵臓に与える負担が小さく、内臓脂肪が蓄積しにくい糖質であるため、肥満や食後高血糖に起因する生活習慣病の予防のため、あるいは耐糖能が低下した人が栄養を補給するために適した糖質です。

さらにパラチノースは持続的な糖質の供給や脂肪燃焼の維持のために適しており、満腹感の維持によるカロリーコントロールが行える可能性もあることから、アスリート、あるいは健康維持やダイエットのために運動を行う人のために適した糖質でもあります。

今日に至るまで数多くの報告があり、今後のさらなる研究が期待されています。

本書は様々な企業・団体の情報提供をもとに、パラチノースについて現在までに得られた生理学的なエビデンスに関する概要書とすべく作成致しました。情報提供を頂きました多くの企業・団体、先生方に御礼申し上げ、本書が皆様にとって糖質の「質」の重要性を認識する一助となり、引いては我が国の健康増進に寄与できますことを願うものであります。