

スローカロリーな糖質 「パラチノース」ガイドブック

Ver. 4.0

糖尿病ネットワーク
「スローカロリーの情報ファイル」
<http://www.dm-net.co.jp/slowcalorie/>

目次

はじめに	3
1. パラチノースとは？	4
2. 安全性	5
3. 消化と吸収	6
4. カロリー	7
5. 非う蝕性・抗う蝕性	8
6. 味質および調理特性	9
6-1. パラチノースの甘味曲線	9
6-2. パラチノースを砂糖代替甘味料として料理に使用した惣菜の味質・外観評価	10
7. 摂取後の血糖値変化	11
7-1. 血糖値の緩上昇性・インスリン分泌抑制	11
7-2. 他の糖質による血糖値上昇を抑制する効果	13
① スクロースおよびグルコースに対する血糖上昇抑制効果	13
② 調理時に甘味料として使用した際の血糖上昇抑制効果	15
7-3. 血糖値上昇抑制メカニズム	16
① グルコース吸収阻害効果	16
② 糖質の分解抑制（ α -グルコシダーゼ阻害）効果	17
7-4. セカンドミール効果	18
8. 生活習慣病およびそのリスク要因に対する効果	19
8-1. 肥満の予防・改善	19
① 脂肪蓄積の抑制効果	19
② 脂肪燃焼の亢進効果	21
③ 脂質異常症に対する効果	21
④ 内臓脂肪蓄積抑制メカニズムの考察	22
8-2. 血圧の改善・動脈硬化の予防	23
8-3. インスリン抵抗性の改善	24
8-4. 糖尿病指標 HbA1c 値の改善	25
8-5. 肝機能の改善、炎症の抑制	26
8-6. 酸化ストレス（老化）の抑制	26
9. 運動に及ぼす効果	27
9-1. インスリンの分泌抑制、低血糖予防	27
9-2. 脂肪燃焼の亢進	28
9-3. グリコーゲン量の増加、回復	29
10. 満腹感を維持する効果	30
10-1. GLP-1 分泌促進	30
10-2. 満腹感の持続	32

10-3. 食欲を制御するホルモンに及ぼす影響	33
10-4. 胃からの排出抑制・摂取カロリー量の減少効果	34
11. 脳機能維持・向上効果	34
11-1. 計算および記憶能力維持効果	34
11-2. α 波放出効果	35
11-3. 脳機能についての考察	36
12. 実用例	37
12-1. 短期実用例	37
12-2. 中長期実用例	38
13. まとめ	39
引用・参考文献	40