

目次

はじめに 2

ブローグ 12

いま、注目される新食物繊維「 α ・シクロデキストリン」 12

米国で脚光を浴びるダイエット効果 14

日本でもダイエット効果が評判に 16

アレルギー疾患の改善にもすぐれた効果 18

第1章 α ・シクロデキストリンが『新食物繊維』といわれる理由 21

シクロデキストリンって、何？ 22

シクロデキストリンの多彩な作用 23

α と γ は水溶性、 β は難水溶性 29

α と β は難消化性、 γ は消化性 30

α と γ のヒトへの吸収率は0% 34

各種シクロデキストリンの世界的な安全評価 36

α ・シクロデキストリンは「新食物繊維」 38

低粘度、無吸水性で水分との相性抜群 40

α ・シクロデキストリンは熱にも酸にも安定 42

α 、 β 、 γ 、それぞれの大量生産が可能に 47

第2章 新食物繊維「 α ・シクロデキストリン」で腸内革命 51

「第6の栄養素」となった食物繊維 52

腸内に100～120兆個の細菌が棲息 54

善玉菌が優位の腸内環境づくりを 56

善玉菌の優位が健康や美肌、老化防止に重要 59

便やおナラで腸内細菌をチェック 64

善玉菌を増やす食物繊維 67

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の働きの違い 68

食物繊維の働きいろいろ 70

新食物繊維「 α -シクロデキストリン」の素晴らしい働き 72

善玉菌がつくる有機酸が便秘の改善に効果 76

有機酸が腸障害の改善や大腸ガンの予防にも効果 79

オリゴ糖も環状オリゴ糖も善玉菌をハワフルに増殖 82

シンバイオティックス食品としての加工が容易 84

第3章 「脱・メタボリックシンドローム」宣言——ダイエット効果、

中性脂肪低減効果、コレステロール減少効果、血糖値上昇抑制効果 87

「従来の食物繊維」を超えた食物繊維 88

新しい国民病、メタボリックシンドロームの救世主 89

α -シクロデキストリンのダイエット効果 92

犬や猫でも α -シクロデキストリンのダイエット効果が判明 96

ヒトでも α -シクロデキストリンのダイエット効果を実証 106

ダイエット効果の要因は便秘の改善、代謝の促進、脂肪の排出など 110

第4章 新機能発見！アレルギー疾患改善に効果

——アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息を予防・改善

- α・シクロデキストリンの中性脂肪低減効果 111
中性脂肪が1ヶ月で23%、6ヶ月で46%減少 115
5年以上増え続けていた中性脂肪値が2ヶ月で下降線に 118
コレステロールと活性酸素の共犯で動脈硬化は起こる 119
α・シクロデキストリンのコレステロール減少効果 123
α・シクロデキストリンの血糖値上昇抑制効果 126
α・シクロデキストリンで糖尿病を予防・改善 127
α・シクロデキストリンの血糖値上昇抑制効果を動物実験で確認 130
ヒトでもα・シクロデキストリンの血糖値上昇抑制効果を実証 133
糖尿病の合併症にもα・シクロデキストリンの中性脂肪低減効果が判明 138
糖尿病Ⅱ型の患者さんでα・シクロデキストリンの体重減少効果などを確認 140
糖尿病の予備軍や患者さんからの体験談も続々と 146

α・シクロデキストリンの新機能はアレルギー疾患改善効果	150
免疫システムで活躍する白血球の戦士たち	152
免疫システムの2大柱は「細胞性免疫」と「体液性免疫」	153
アレルギー性鼻炎はこうして発症する	155
気管支喘息もアトピー性皮膚炎も抗原抗体反応が誘因に	158
α・シクロデキストリンが抗体産生量の抑制に効果	159
α・シクロデキストリンでアトピー性皮膚炎が改善	162
アレルギー性皮膚炎の患者さん7人中6人に改善効果を確認	177
気管支喘息の改善効果を臨床試験で実証	178
アレルギー性鼻炎の改善効果を被験者12人中10人で確認	180
なぜ、アレルギー疾患改善に効果的に働くのか	182
第5章 自分の健康は自分で管理して、元気で長寿	187
健康の基本は適正な食事、適切な運動、上手なストレス解消	188
食事で摂取しにくい栄養素はサプリメントで	191

参考資料
あとかき
220 214

- α・シクロデキストリンは加熱しても安定 194
- α・シクロデキストリン入りのご飯やうどんは無着色 195
- α・シクロデキストリンは食事のG-値低下成分として有用 198
- 「α・シクロデキストリン」でトランス脂肪酸フリー
こんな分野でも活躍する「α・シクロデキストリン」 201
- シクロデキストリンに惚れ込んで日本総代理店を起業 206
- サプリメントにも科学的根拠を 208
- 21世紀はセルフメディケーションで健康長寿 211