

ヤーコン

健康機能性

ヤーコンの芋にはフラクトオリゴ糖と食物繊維が多く含まれています。

フラクトオリゴ糖はショ糖の約 1/3 の甘味をもち、以下に示すような健康機能性をもっています。

1. 虫歯になりにくい
2. 難消化性（胃や小腸で消化されない）の為、低カロリー：ダイエット効果
3. ビフィズス菌が増殖し、腐敗菌が減少して便性が改善される：下痢をしにくくなる
4. 便秘が改善される
5. 肝臓の解毒に対する負担が軽減される
6. 血糖値の上昇やインスリン分泌はほとんど生じない
7. 血清脂質が改善される

ヤーコンは天然のフラクトオリゴ糖を最も効率的に且つ多量に摂取できる食材です。ヤーコンを食べるとフラクトオリゴ糖の持つ健康機能性の効果とダイエット効果が期待できます。