

## レジスタントスターチ（難消化性でん粉）

定義：健康な人の小腸内で消化吸収されないでん粉およびでん粉分解物の総称  
でん粉とは、糖質の一種です。

### でん粉含有が多い食品

穀類：白米、玄米、大麦、とうもろこし、小麦粉

※ごはん、白玉粉、コーンフレーク、ビーフン、うどん、そうめん、パスタ、マカロニ

いも類：さつまいも、じゃがいも

※はるさめ、くずきり、ポテトサラダ、マッシュポテト

豆類：あずき、レンズまめ、ひよこまめ、えんどうまめ

※さらしあん、こしあん

種実類：くり、ぎんなん

※甘栗

例：ぜんざい・コーンじゃがいもスープ・栗きんとん・・・・・・・・などなど。

上記の食品を冷やすことで、レジスタントスターチを通常以上に摂取できるようになります。

レジスタントスターチを増やすということは、でん粉を $\alpha$ （アルファ）化（消化しやすい）している割合を $\beta$ （ベータ）化（消化しにくく）にすることです。ベータ化している割合を増やすこと＝レジスタントスターチ（難消化性でん粉）が増えるということです。

レジスタントスターチ（難消化性でん粉）を増やすには冷蔵庫に6時間以上入れて冷やすことがオススメです。



2020年までに日本の生活習慣病罹患率を減少させます  
日本腸内環境協会。