

機能性  
表示食品

糖の吸収をおだやかにし  
食後血糖のピーク値を抑える

届出番号B388

# サンファイバー血糖

## サンファイバー血糖とは？

サンファイバー血糖は、機能性関与成分【グアーガム分解物（食物繊維）】を1日摂取目安量あたり3gを配合した機能性表示食品です。グアーガム分解物は糖の吸収をおだやかにし、食後血糖のピーク値を抑えます。食後の血糖値が気になる方におすすめです。

### ～グアー豆生まれの食物繊維～

【サンファイバー血糖】はインド・パキスタン地方で古くから日常野菜として食べられている”グアー豆”に含まれるネバネバ成分グアーガムを食べやすく低粘度化した水溶性食物繊維です。



グアー豆



### 届出表示

機能性関与成分：グアーガム分解物（食物繊維として）3g

本品にはグアーガム分解物（食物繊維）が含まれますので、糖の吸収をおだやかにし、食後血糖のピーク値を抑えます。食後の血糖値が気になる方に適した食品です。

- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
- 疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。
- 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

#### 【摂取、調理又は保存方法の注意】

・ポリフェノールを多く含むもの（緑茶など）に添加すると黒っぽく変色することがありますが、品質に問題はありません。・個包装を開封後は、すぐにご使用ください。

#### 【1日の摂取目安量及び摂取の方法】

お食事とともに、1日1回1本を目安にお飲み物などによく溶かしてお召し上がりください。

#### 【摂取上の注意】

●本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。・体質・体調によって、おなかの張りを感じる場合があります。

#### 栄養成分表示(1本4.4g当たり)

エネルギー	9.2kcal
たんぱく質	0～0.04g
脂質	0g
炭水化物	3.5～4.3g
-糖質	0.3～1.1g
-食物繊維	3.2g
食塩相当量	0～0.03g

「サンファイバー血糖」はお食事とともに、1日1回1本を目安に、お飲み物等によく溶かしてお召し上がりください。冷温問わずご使用いただけます。

### 活用例



ラーメンとともに

オムライスとともに

パスタとともに

お茶やコーヒー、お味噌汁等に混ぜてお召し上がりください。

サッと溶かしてヘルシー料理の出来上がり♪

「サンファイバー血糖」は、水に溶けやすく無味無臭なので、いろいろな飲み物等に溶かして使えます。お食事とともに一緒に摂ることで、糖の吸収をおだやかにし、食後血糖のピーク値を抑えます。ごはんや麺類などが大好きな方にもオススメです。

イチオシ!

FUNDELY  
管理栄養士  
渡部 由香



## おなじみの「サンファイバーシリーズ」

※機能性表示食品ではありません

サンファイバー (6g×30包、180g、1kg)

グアーガム分解物 (PHGG) 100%、体にやさしい水溶性食物繊維。

サンファイバー-AI (6g×30包、400g、1kg)

グアーガム分解物 (PHGG)、話題の「イヌリン」を配合したハイブリッド水溶性食物繊維。



お買い求め及び商品の詳細は

サンファイバー

検索

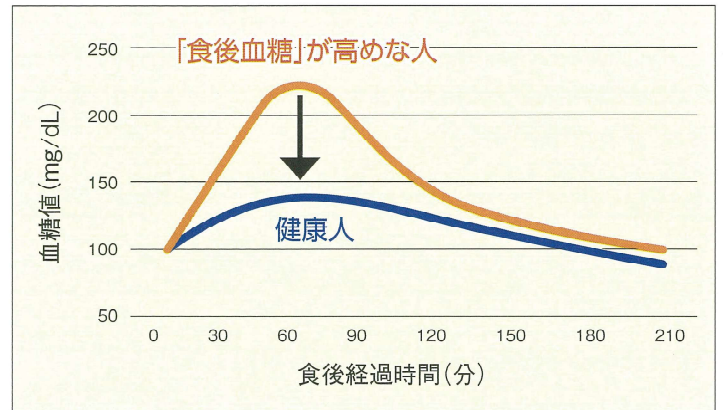
で検索♪

# はじめよう! / 血糖コントロール

## 「食後高血糖」が問題になっています!

食後は誰でも一時的に血糖値が高くなりますが、通常であればインスリンがすぐ分泌され、食後約2時間以内には正常値に戻ります。食事をしてから2時間後に測った血糖値が140mg/dl以上ある場合、**食後高血糖**と判断されます。これはインスリンの分泌が少なかったり、働きが不十分だったりすることから、食後に血糖値が急上昇しているためです。食後血糖値が高い状態が続くと、**糖尿病**を発症したり予備群である疑いがあり**動脈硬化**の危険因子としても重要で、放置しておくと血管障害が進み**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こす恐れがあります。

引用：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット



食後血糖値の変化(イメージ図)

### 食事のポイント

#### 主食の量を適切に

炭水化物は、総エネルギーの50~60%を目安にしましょう。



#### 食物繊維を豊富に摂る

食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑える作用があります。



#### 主食から先に食べない

野菜より先にご飯を食べると、食後血糖値が上がりやすくなります。



### <糖質・食物繊維マップ>

