

白砂糖の代わりにおすすめです！

デーツの健康パワー

はるか昔から中東の人々の命を支えてきたデーツ。デーツはたくさんの栄養をバランス良く備えた天然のパワーフードです！

＼ 天然の健康パワーフード ／

デーツに含まれる注目栄養素と効果

- ✓ カリウム（むくみ防止）
- ✓ マグネシウム（排便促進）
- ✓ カルシウム（イライラ解消）
- ✓ 食物繊維（便秘改善）
- ✓ 鉄分（貧血改善）
- ✓ 葉酸（発育、貧血対策）
- ✓ ナイアシン（皮ふや粘膜健康維持）
- ✓ 亜鉛（アルコール分解）
- ✓ パントテン酸（ストレス耐性）
- ✓ カルシウム（イライラ解消）
- ✓ ビタミンE（抗酸化作用）

引用栄養素：文部科学省食品表示データベース

天然の甘さ

+

豊富な栄養素



鉄分、カルシウム、カリウム、銅、リンなどのミネラルが豊富、鉄分はほうれん草に匹敵、カリウムはバナナの1.5倍でかぼちゃやほうれん草を上回ります。またマグネシウムと食物繊維が豊富に含まれ、その含有量は果実の中でもトップクラス！

デーツシロップ

UAE産デーツ使用

無添加

砂糖不使用



内容量
400g

砂糖のかわりにおすすめです！

ガラクトオリゴ糖 (難消化性)

- ・母乳や牛乳に含まれている
- ・乳糖から作られる
- ・あっさりとした甘み (砂糖の約 20~35%)

大豆オリゴ糖 (難消化性)

- ・大豆やマメ科植物に含まれる
- ・大豆から作られる
- ・砂糖に近い甘み (砂糖の約 70~80%)

イソマルトオリゴ糖 (消化性)

- ・他の糖類に比べて熱や酸に強い
- ・ハチミツや味噌、しょうゆなどの発酵食品に含まれる
- ・トウモロコシから作られることが多い
- ・まろやかな甘み (砂糖の約 20~50%)
- ・オリゴ糖の中ではカロリーが高め

オリゴ糖の種類

ラフィノース (難消化性)

- ・てんさい (砂糖大根、ビート) から作られる
- ・オリゴ糖の中でも最も早くビフィズス菌のエサとなるといわれている
- ・上品な甘み (砂糖の約 20%)

フラクトオリゴ糖 (難消化性)

- ・玉ねぎ、アスパラガス、ごぼうなどに含まれる
- ・ショ糖から作られる
- ・淡い甘み (砂糖の 30~60%)

オリゴ糖で善玉菌が元気になる仕組み

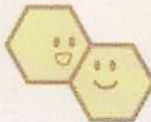
単糖類

- ブドウ糖
- 果糖



二糖類

- 砂糖



少糖類



● オリゴ糖



オリゴ糖

(難消化性)

善玉菌

オリゴ



オリゴ糖をエサに
善玉菌が活性化!

腸内環境
が整う

便秘にも
アプローチ!

白砂糖の代わりにおすすめです!

薪火で煮詰めた
こだわりのメープルシロップ

OHSAWA JAPAN
Manufactured in Japan

オーサワの
有機メープルシロップ

Ohsawa Japan Organic maple syrup

有機栽培のかえでの樹液を濃縮した天然甘味料です。
やわらかな甘みと豊かな香りのアンバー(リッチテイスト)と
淡い色合いで、やわらかくデリケートな風味の
ゴールデン(デリケートテイスト)があります。菓子にはもちろん、
煮物など料理の甘味料としてもお使いいただけます。



	はちみつ	メープルシロップ
原料	花の蜜	サトウカエデの樹液
味	甘みが強い	あっさりした甘み
効能	<ul style="list-style-type: none"> 殺菌効果 風邪 口唇の亀裂・荒れ(口内炎など) 疲労回復 など 	<ul style="list-style-type: none"> アンチエイジング 生活習慣病予防 疲労回復 など
栄養	栄養はあまりない	ミネラル・ポリフェノールが豊富
カロリー	303kcal	257kcal
向いている料理	お菓子・煮物など甘みを出す料理	お菓子・肉・魚料理

