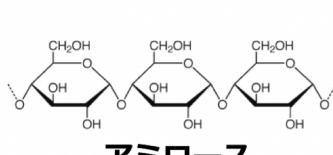


## ● レジスタントスター (RS)

### 澱粉



アミロペクチン



糊化：アミロースとアミロペクチンの結合が緩まり  
結晶性が崩れる



老化：アミロースとアミロペクチンが再び結合し  
消化されにくくなる

### RS

- ・健康なヒトの小腸で吸収されない澱粉
- ・血糖値の抑制、腸内環境の改善効果

## ● 予測グリセミックインデックス (eGI) 値

- ・食後の血糖値上昇度を示す予測の指標 = ヒト体内での消化・吸収を *in vitro* にて再現
- ・白米(グルコースまたは白パン)による血糖値上昇度を100として、その相対値として表示
- ・低eGI食品は2型糖尿病や心臓病のリスクを低下させる作用



温度処理  
(調理・加工を想定)

