

イヌリンの概要について

- ・イヌリンについては、1日に600mg～12g摂取することで食後血糖値の上昇抑制機能が報告されている。
- ・表示しようとする機能性については「本品にはイヌリンが含まれます。イヌリンには糖の吸収を抑えることで、食後血糖値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。」といった表示が可能である。
- ・県産品（ゴボウ、ニンニク、キクイモ）のイヌリン含有量については、県で分析した結果（※）を下記のとおり公表する。

※令和3年3月に、（地独）青森県産業技術センター農産物加工研究所が、酵素法によりイヌリン（総フラクタン）を分析した結果である（令和2年度県産農林水産品のブランド化支援強化事業）。

県産品（ニンニク、キクイモ、ゴボウ）のイヌリン（総フラクタン）含有量

県産品	イヌリン（総フラクタン） 可食部 100g あたりの含有量（g）
ニンニク	23.3
キクイモ	6.0
ゴボウ	6.7

（参考）上記3品を、イヌリン600mgを摂取するのに必要な量に換算すると、
ニンニク：2.5g、キクイモ：8.4g、ゴボウ：7.2gである。

なお、イヌリンは含まれる農作物の収穫時期などによって、含有量が変わる場合があるため、上記の結果はあくまで目安となっています。

機能性表示食品を開発する際は、届出に必要な含有量や分析方法などの確認が必要となります。