

# スツキリ気持ちいい朝。

ビートファイバーと

ラフィノースで

健康的な朝を…



今スグお試し下さい。  
このスツキリ感！

ラフィー EX の原料である、ビートファイバーとラフィノースは共に難消化性の食物繊維と天然オリゴ糖です。これらは、胃や小腸で分解吸収されません。食物繊維は大腸で発酵して量を増やし、オリゴ糖は腸内フローラの善玉菌のエサとなることで、腸内フローラのバランスをとります。

ビートファイバーとラフィノースが、あなたに健康でスツキリとした朝をお届けします。

## 徹底して安全性を追求しました。

ビートファイバーはGRAS物質として、アメリカ食品医薬品局(FDA)から安全と認められています。

- ビートファイバーは、整腸作用のある機能性食物繊維として特定保健用食品素材認定されています。
- ラフィノースは、整腸作用、腸内菌叢改善、便通・便性の改善腸内 腐敗物質の抑制素材として特定保健用食品素材認定されています。



販売者 / 株式会社 ミユキ  
福岡市博多区元町2-1-1-202

詳しくは裏面 →

# —日常生活からわかる腸年齢チェックテスト—

下記の質問で該当するものに✓をつけてください

- |                                      |                                       |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと思う    | <input type="checkbox"/> 年齢以上に老けて見られる | <input type="checkbox"/> 日常、夜型で寝不足気味である      |
| <input type="checkbox"/> タバコをよく吸う    | <input type="checkbox"/> 肌トラブルで悩んでいる  | <input type="checkbox"/> 食生活において好き嫌が多い       |
| <input type="checkbox"/> 朝食は摂らない事が多い | <input type="checkbox"/> 中性脂肪が気になる    | <input type="checkbox"/> 悪玉コレステロールが気になる      |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉が好き     | <input type="checkbox"/> お酒を毎日飲む      | <input type="checkbox"/> 決まった時間に食事を摂らない      |
| <input type="checkbox"/> 乳製品はあまり摂らない | <input type="checkbox"/> 外食が週の半分以上である | <input type="checkbox"/> 1日の野菜必要量350gを摂れていない |
| <input type="checkbox"/> 毎日は便が出ない    | <input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい    | <input type="checkbox"/> 便の色がこげ茶色から黒っぽい(濃い)  |
| <input type="checkbox"/> 便臭が気になる     | <input type="checkbox"/> ときどき便がゆるくなる  | <input type="checkbox"/> コロコロとした便が出る         |

## あなたの腸年齢は…

### ✓が0~4個のあなた 腸は実年齢

文句なしの実年齢以下で腸内環境が良好で腸内フローラがキレイで沢山咲いています。この状態を保つことで健康で若々しくいられます。

### ✓が5~9個のあなた 腸は実年齢+10歳

実年齢よりも10歳ほどプラスですが生活習慣を改善し腸内フローラが増えれば若返れる範囲です。

### ✓が10~14個のあなた 腸は実年齢+20歳

不摂生な生活が日常化している人や便秘がちな女性に多いレベルです。黄色信号です。便臭が気になったり便の質が悪くなっているのでは？腸内環境が病気になる一歩手前です。生活習慣病の改善を早急にしましょう。

### ✓が15個以上のあなた 腸は実年齢+30歳

腸内環境が最悪レベルです。腸内フローラが悪玉菌に蝕まれ枯れています。様々な病気を呼び込む恐れがあるので真剣に日常生活と食生活を改善しましょう。

ラフィーEX15粒で、レタス300g分の食物繊維が摂れ、天然ラフィノースで乳酸菌とビフィズス菌が増えて、健康で快適な毎日が過ごせます。



腸内フローラ

ラファイーEX

おなかも 痛くありません

便臭やトイレの匂いも 気にならない

- ◎ 宿便・便秘が気になる人
- ◎ 野菜不足の人
- ◎ おなかの緩めの人にも



北海道特産の 甜菜 (てんさい)

- ◎ 腸がきれいはお肌もキレイに
- ◎ 甜菜由来の発酵食品で下剤ではありません

(ラファイーEX15粒で レタス300グラムの食物繊維)

90g/約450粒 約1ヶ月

5,900円(税込価格)

## 天然オリゴ糖（ラフィノース）

- 甜菜から、糖蜜を分離精製するとき、更に分離した天然の難消化性オリゴ糖です。
- 薬品処理なども一切しておらず、世界でこの会社しか生産しておりません。

### ビフィズス菌の栄養源

ラフィノースは胃や小腸で分解されずに、ビフィズス菌が棲む大腸に届きます。ビフィズス菌はラフィノースを栄養源に活性化し、私たちの健やかな毎日をサポートします。

### ラフィノースの特徴

- ①ラフィノースは大豆などにも含まれる植物性オリゴ糖。高純度結晶で、消化吸収されないので血糖値が気になる方でも安心です。
- ②ラフィノースをエサに腸内ビフィズス菌が増殖し、腸内環境を弱酸性にして悪玉菌を抑えます。便の臭いが変わります。
- ③腸の働きが高まり、便秘や下痢などの腸の不調を改善します。

### ビートファイバー

特定保健用食品素材認可  
固有番号 911126

- ビートファイバーは、整腸作用のある機能性食物繊維として特定保健用食品素材認定されています。

### ラフィノース

特定保健用食品素材認可  
固有番号 920102

- ラフィノースは、整腸作用、腸内菌叢改善、便通・便性の改善腸内腐敗物質の抑制素材として特定保健用食品素材認定されています。

ビートファイバーは GRAS 物質として、アメリカ食品医薬品局（FDA）から安全な食品素材として認められています。

・健康な腸内環境は、生活習慣病を防ぎます。

・乳がんや大腸がんは、生活習慣が原因だと言われています。

・大腸に憩室ができる事は、宿便の原因となり、また宿便になると腸内環境が悪化します。



善玉腸内細菌で  
おなかの働きを助ける  
栄養補助食品です。



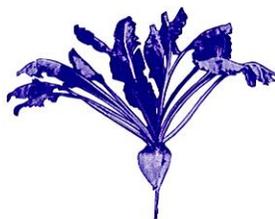
ラフィー EXは  
天然のオリゴ糖（ラフィノース）と複合型食物繊維  
（ビートファイバー）さらにカルシウムを加えています。

株式会社ミユキ

# 善玉腸内細菌を元気に。 腸内をきれいにすれば、 老化や生活習慣病は逃げていく！

## ラフィノース

ほんのりと甘い味がする植物性オリゴ糖として知られています。ビート（甜菜）は、秋の収穫時期に気温が低くなると、凍結から身を守るため細胞内にラフィノースを蓄え始めます。きびしい自然環境の中で生まれた不思議なオリゴ糖です。ラフィノースはお砂糖ではありません。オリゴ糖で難消化性なので、そのまま大腸に到達し善玉ビフィズス菌を増やします。



（ビート大根、アカザ科）

## ビートファイバー

複合型の食物繊維で、水溶性・不溶性をバランスよく保有し、天然の食物繊維の中でも最も高い繊維含有量（80%～82%）を示し、安全で安心してお召し上がりいただけます。

### 栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー(熱量) …… 363kcal	炭水化物 …… 74.2g
水分 …… 8.1g	灰分 …… 7.9g
たんぱく質 …… 4.4g	ナトリウム …… 117mg
脂質 …… 5.4g	

私たちの腸のなかには、たくさんの細菌がすんでいます。

その数はなんと、300種類以上。100兆個。

それらは創造以上に私たちの健康と密接な関係を持っています。よい働きをする菌もいれば、悪影響をもたらす菌もあります。若いうちは善玉菌が優勢です。しかし食生活により悪玉菌が増え、便秘や下痢、さらには深刻な病気の原因となります。『老化は腸から始まる』とも言われます。

善玉菌を減らさぬよう、食生活に気をつけましょう。

**オリゴ糖は腸内でビフィズス菌を  
選択的に増殖させ、  
腸の働きを活発にします。**

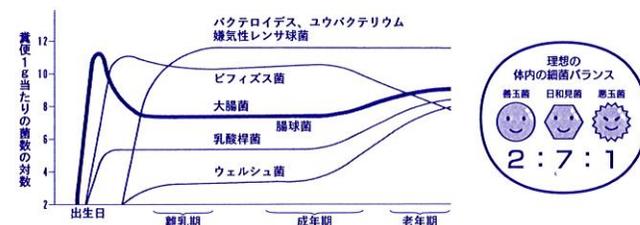
～ ビフィズス菌の働き ～

1. からだを病原菌の感染から守る。
2. 腸内の腐敗を抑える。
3. ビタミンを作り出す。
4. 腸の運動を促して便秘を防ぐ。
5. 下痢の予防と治療。
6. からだの免疫力を高める。
7. 発ガン物質を分解する。

食物繊維が、善玉菌をサポートする。

## 体内の細菌バランスが、健康の要

近年、研究が進むとともに、体内の細菌バランスが健康に大きな影響を与えることがわかってきた。細菌の種類は、善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3つ。これらの理想のバランスは、善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1とされている。日和見菌は、善玉菌か悪玉菌の優勢な方に加担するため、善玉菌の優位を保っておかなければならない。しかし、善玉菌は20歳をピークに減少してしまうことがわかっている。乳幼児期には善玉菌の占める割合が大きいですが、加齢やストレス、不規則な生活などの影響を受けると、悪玉菌との関わりが深まっていってしまうからだ。



## 現代日本人は不足しがち

重要性が認識されているようになってきた食物繊維だが、日本人の年代別摂取量を見ると、食生活の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、目標に届いていないのが現状だ。

## 今や“第6の栄養素”に

食物繊維は昔からスッキリに役立つことが知られていたが、体内で消化されないために不要な成分と考えられてきた。しかし、消化を助けたり、有害物質を排出したりする機能があることがわかり、今では「第6の栄養素」と呼ばれるほど、その重要性に注目が高まっている。

「わかってはいるけど、  
**食生活の習慣は簡単には  
変えられない**」と言うあなたに。

**血糖値**

**中性脂肪**

**コレステロール**

**が気になるあなたに**

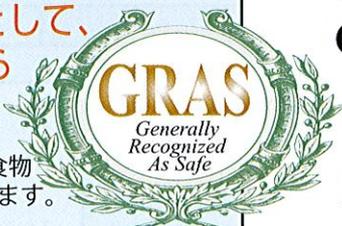


「パワーファイバー輝(かがやき)」は、ビートファイバーとラフィノースを食べやすく錠剤にしました。1日20粒の「パワーファイバー輝(かがやき)」を食べることでレタス大玉6個分の食物繊維を摂取できます。かがやきの原材料であるビートファイバーは、複合型食物繊維であり、摂取した食物を、胃・腸内に長く滞在し、糖分・脂質・コレステロール・ナトリウムを吸着し体外に排泄する作用があります。

**徹底して安全性を追求しました。**

ビートファイバーはGRAS物質として、アメリカ食品医薬品局(FDA)から安全と認められています。

- ビートファイバーは、整腸作用のある機能性食物繊維として**特定保健用食品素材認定**されています。
- ラフィノースは、整腸作用、腸内菌叢改善、便通・便性の改善腸内腐敗物質の抑制素材として**特定保健用食品素材認定**されています。



- 3か月連続でご使用ください
- 食事前に15~25粒
- 1か月に最低180gが必要です

パワーファイバー **輝** (かがやき)

販売者 / 株式会社 **ミユキ**  
福岡市博多区元町2-1-1-202

詳しくは裏面  
→

# パワーファイバー **輝** の効果的な食べ方

かがやき

1日当たり	朝	昼	夜	
12g(60粒)	10粒 (2g)	25粒 (5g)	25粒 (5g)	早めに A1cを下げたい
10g(50粒)		25粒 (5g)	25粒 (5g)	少し早く A1cを下げたい
8g(40粒)		20粒 (4g)	20粒 (4g)	普通に A1cを下げたい
6g(30粒)		15粒 (3g)	15粒 (3g)	ゆっくり A1cを下げたい

※ **食事の直前**に食べたほうがいいです。

◎食事は朝、昼、夜、時間を決めていただきますよう。  
(最低コップ一杯分の水分が必要です)

★ **ご注意** ★

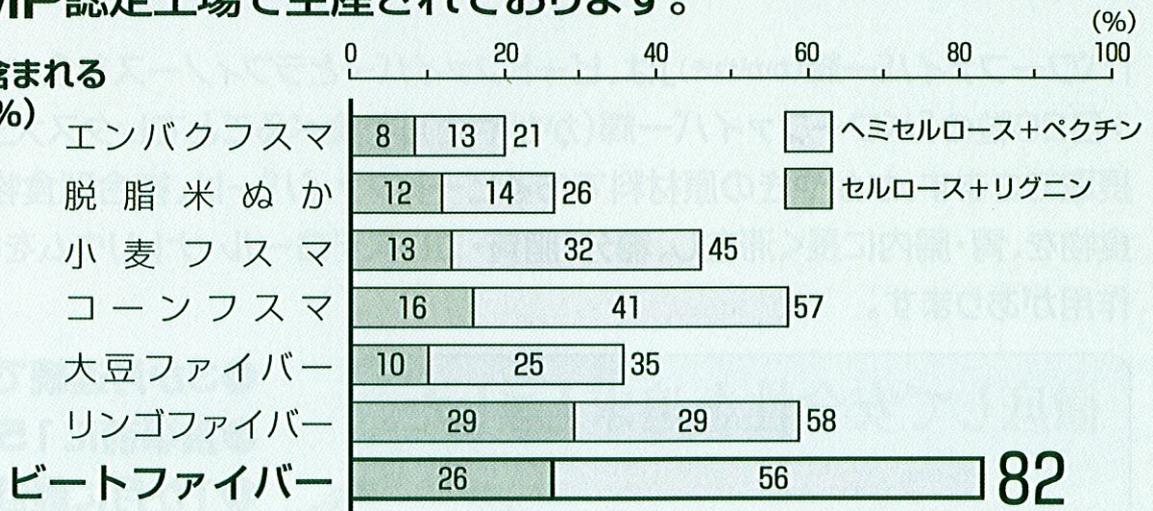
間食はダメです!果物、ケーキ、菓子、菓子パン、あげパン類  
アルコール類、炭酸飲料など食しますと  
さらにヘモグロビンA1cや血糖値が上がります。

◎食物繊維の1日の必要量はアメリカFDA(食品、医薬品局)では30gです。

◎日本の厚生労働省は、野菜で350g、食物繊維として25gを食生活指針として  
しています。日本人の平均食物センイ不足量は7g~15gと言われています。

◎この商品は**GMP**認定工場生産されております。

■ **ビートファイバーに含まれる  
食物繊維の含有量(%)**



●ビートファイバーは、水溶性繊維と不溶性繊維の  
両方の特性を持った複合型食物繊維です。



# パワーファイバー **輝**

わかってはいるけど

食生活の習慣は簡単には

変えられないと言うあなたに。



**ヘモグロビン  
A1cを下げたい!**

**血糖値を  
下げたい!**



北海道特産の甜菜（まんさい）  
**甜菜由来の発酵食品です**

**中性脂肪を  
下げたい!  
コレステロール  
を下げたい!**

血中脂質の調節作用  
血糖値調節作用  
腸内腐敗産物の排泄

複合型食物繊維は摂取した食物を胃、腸内で滞留時間を長くして、糖分、脂質、コレステロールナトリウムを吸着し、体外に排泄します。複合型食物繊維ビートファイバーにより、便秘や宿便の改善、便臭も少なくなります。

◎ **3ヶ月連続でご使用ください**

◎ **食事直前に15粒～25粒**  
(最低コップ一杯の水分が必要です。)

◎ **1ヶ月に最低180gが必要です。**

**パワーファイバー **輝****

**内容量90g**

(200mg×約450粒)

**5,400円(税込み価格)**