

摂取をしない食品・飲料 (禁止)

種別 番号 食品・飲料名 (メーカー)

1-1 乳酸菌・ビフィズス菌を多く含む飲料



(例) 守る働く乳酸菌W200 カラダカルピスBIO カルピス パウダーイン 生きて腸に届く 乳酸菌 WATER Bifixドリンクタイプ	(アサヒ飲料) (アサヒ飲料) (アサヒ飲料) (伊藤園) (江崎グリコ)	ボディメンテドリンク 植物性乳酸菌ラブレ キリン iMUSE 乳酸菌が入った青汁 プロビオヨーグルトドリンクタイプ (R-1, LG21, PA-3)	(大塚製薬) (カゴメ) (キリンビバレッジ) (世田谷自然食品) (明治)	マイフローラ ミルミル ヤクルト ヤクルトジョア のむヨーグルト など	(野村乳業) (ヤクルト) (ヤクルト) (ヤクルト)
--	---	--	--	---	--------------------------------------

1-2 食物繊維・オリゴ糖を多く含む飲料

*パッケージや商品名に「食物繊維」、「難消化性デキストリン」、「イヌリン」、「オリゴ糖」、「プレバイオティクス」配合などの記載がある飲料



(例) 三ツ矢サイダーW 十六茶と3種のいいこと ファイブミニ 豆乳飲料 (食物繊維配合)	(アサヒ飲料) (アサヒ飲料) (大塚製薬) (キッコーマン)	キリン メッツ コーラ からだすこやか茶W コカ・コーラプラス 伊右衛門 澄みきるブレンド茶	(キリン) (コカ・コーラ) (コカ・コーラ) (サントリー)	ペプシスペシャル ゼロサイダートリプル ファイバー 毎朝快調 腸内環境改善 豆乳 (難消化性デキストリン入のもの) など	(サントリー) (セブン&アイ) (チチヤス)
--	--	---	--	---	-------------------------------

食品

2-1 食物繊維を多く含む食品

*パッケージや商品名に「食物繊維」、「ファイバー」、「おなかに優しい」、「おなかの健康」、「プレバイオティクス」等の記載のある食品



(例) クリーム玄米ブラン ぷるんと蒟蒻ゼリー ケロッグオールブラン	(アサヒグループ食品) (オリヒロ) (ケロッグ)	玄米フレーク ぐーびたっ 蒟蒻畑	(ケロッグ) (ナリスアップ) (マンナンライフ)	大麦グラノーラ など
--	---------------------------------	------------------------	---------------------------------	------------

2-2 オリゴ糖を多く含む食品

*パッケージや商品名などに「オリゴ」等の記載のある食品



(例) オリゴのおかけ	(塩水港精糖)	オリゴスマート (チョコ・アイス)	(明治)
-------------	---------	-------------------	------

種別	番号	食品・飲料名	(メーカー)
----	----	--------	--------

2-3 乳酸菌を多く含む食品 (主にヨーグルトなど)

*ヨーグルトや、パッケージや商品名などに「生きて腸まで届く」「乳酸菌」「ビフィズス菌」「プロバイオティクス」等の記載のある食品



(例) Bifixヨーグルト	(江崎グリコ)	毎朝快調ヨーグルト腸内環境改善	(チチヤス)	ナチュレ 恵 megumi	(雪印メグミルク)
ビスコ	(江崎グリコ)	ブルガリアヨーグルト	(明治)	恵 megumi ガセリ菌SP株ヨーグルト	(雪印メグミルク)
白い風船コクうまミルククリーム	(亀田製菓)	プロビオヨーグルト (R-1, LG21, PA-3)	(明治)	乳酸菌ショコラ	(ロッテ)
ダノンピオ	(ダノン)	森永ピビダス	(森永乳業)	シールド乳酸菌入の食品・お惣菜 など	

2-4 腸をターゲットにした機能性表示食品・特定保健用食品



(例) 毎日の腸活コーヒー	(味の素AGF)	アマニ油マヨネーズ・ドレッシング	(キュービー)	パンホーテンの腸活ココア	(片岡物産)
---------------	----------	------------------	---------	--------------	--------

サプリメント 3 サプリメント全般



(例) 醗酵黒セサミン	(DHC)	グルコケア	(大正製薬)	カロリミット	(ファンケル)
Dear-Natura (ディアナチュラ)	(アサヒグループ食品)	ネイチャーメイド	(大塚製薬)	快腸サポート	(ファンケル)
アレルケア	(アサヒグループ食品)	賢者の食卓 ダブルサポート	(大塚製薬)	ヘルスエイド ビフィーナ	(森下仁丹)
イージーファイバー	(小林製薬)	アミノコラーゲン	(明治)	ブルーベリーアイ	(わかさ生活)

摂取頻度を変えないでほしい食品・飲料 (制限)

- ・定期的に摂取している方は、試験期間中に摂取頻度を増やしたり減らしたりしないでください。
- ・全く摂取していない方は、試験期間中に新たな摂取を控えてください。

種別	番号	食品・飲料名	(メーカー)
----	----	--------	--------

食品 4-1 乳酸菌が含まれている食品 (健康機能性を有する乳酸菌を意図的に添加していない食品を含む)

(例) 漬物、サワークリーム など

4-2 発酵食品

(例) キムチ、チーズ、納豆、味噌 など