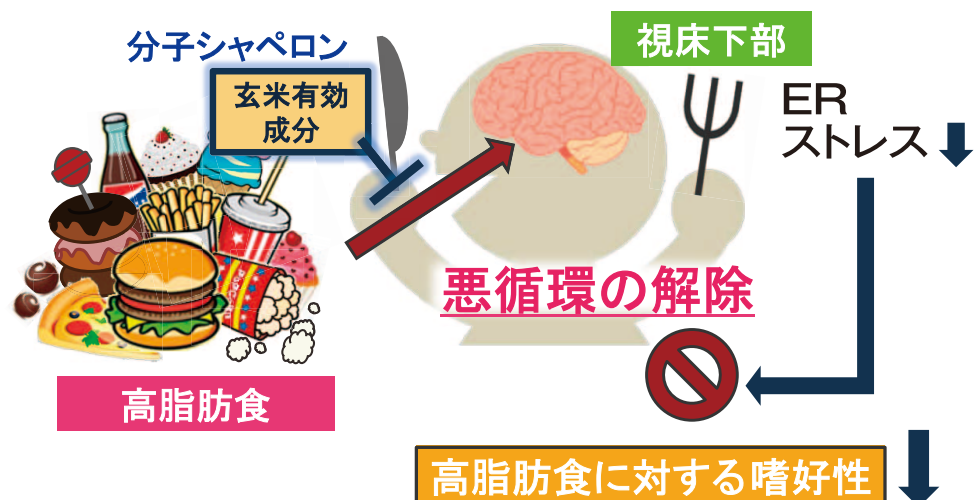


# 最新医学が明らかにした玄米パワー



γ-オリザノールは視床下部ERストレスの亢進を抑制して高脂肪食に対する依存性を緩和する

# メタボ予防・改善効果

上、「高カロリー・高脂肪な食事をしたい」という欲求を抑える作用があることが示され



益崎裕章氏

玄米によつて「薬食同源」の健康な毎日だ。」。沖縄食糧（沖縄県浦添市）は、このほど創立65周年を記念し、「健康・長寿・沖縄の復活を目指す講演会を開いた。玄米食による肥満・糖尿病病改善効果を実証した琉球大学医学部副学部長の益崎裕章教授、玄米の自然免疫活性化機能を明らかにした香川大学医学部の稲川裕之准教授の講演要旨を紹介するとともに、関連商品をもとめた。

Y-オリザノールが  
糖の代謝を促進

解明するため、マウスを使った基礎研究を実施。ささ(通常食・高脂肪食)の一部炭水化物)を玄米・白米に置き換えたところ、玄米入りの高脂肪ささを

素が含まれており、なかでも米ヌカ特有の高濃度含まれているのが「γ（ガンマ）-オリザノール」。同成分は自律神経を整えるほか、更年期障害の緩和、美肌作用などがあり、すでに医療分野や食品・化粧品分野で幅広く利用されている。

そこで各種改善がみられたマウスにこのγ-オリザノールが作用したと仮定し、白米入りの高脂肪食を食べていたマウスにγ-オリザノールを摂取させたところ、改善がみられたマウスと同じような結果を得ることができた。私達はこの基礎研究を通して、米成分が高脂肪食嗜好性を軽減させ、肥満・糖尿病の症状を改善することと米に含まれるγ-オリザノールがその作用に深く関わっていることを証明した。

今後これらの研究を基に、玄米が持つ有用成分を分レベルで解明しては、脳への作用・メカニズムも明らかにでき、玄米を摂取し入れた食生活が生活習慣病の改善に大きな役割を果たすことを、科学的根拠を裏付けられると考えている。

自然免疫を活性化し、  
生活習慣病を予防

体内のゴミを排除する  
「免疫のビタミン」LPS

人間は年齢を重ねることによって、がんや感染症、認知症などの病気にかかり、それらが健康寿命を押しこめていく。その原因となっているのが、酸化した脂質や変化したたんぱく質、がん細胞、死細胞といった「体内のゴミ（生体内異物）」健康を維持するためには、これらのゴミを「作らばい」（抗酸化）・排出する（デトックス）ことがポイントになる。人間の体には免疫細胞の一種であるマクロファージがあり、これ

が「体内のゴミ」を積極的に食べることで排泄する活動――自然治癒力（癒力）を行う。ただしこの活動はストレスによって動かなくなることもあるため、できるだけストレスを避け、運動や健康的な食事することによって、免疫細胞が元気に活動できる状態を維持することが重要だ。

免疫細胞を元気にさせる身近な食べ物としては、キウイ、ブルーベリー、納豆や漬物、ヨーグルトといった発酵食品（乳酸菌）などが

**金芽ロウカツト玄米**  
白米と同じように炊飯でき、  
おいしい玄米が登場

白米と同じように炊飯でき、  
おいしい玄米が登場

| 金芽ロウカウト玄米 <sup>※</sup> の栄養成分は、通常玄米とほとんど変わらない |         |         |               |
|----------------------------------------------|---------|---------|---------------|
|                                              | 白米      | 通常玄米    | 金芽<br>ロウカウト玄米 |
| エネルギー<br>(ごはん)                               | 168kcal | 165kcal | 131kcal       |
| 食物繊維                                         | 0.5g    | 3.0g(注) | 3.5g(注)       |
| ビタミンB1                                       | 0.08mg  | 0.41mg  | 0.36mg        |
| ビタミンE<br>(α-トコフェロール当量)                       | 0.1mg   | 1.2mg   | 1.4mg         |
| 葉酸                                           | 12μg    | 27μg    | 21μg          |
| ナイアシン                                        | 1.2mg   | 6.3mg   | 3.1mg         |
| Y-オリザノール                                     | 0mg     | 46mg    | 33mg          |

※ 100g当たりの含有栄養成分  
 ※ [エネルギー：ごはんの状態] 通常玄米、白米は日本食品標準成分表の数値  
     全芳口ウチノ玄米は一般財団法人日本食品分析センター調べの数値  
 ※ [エネルギー以外の栄養成分：全ての状態] 通常玄米、白米は日本食品標準成分表(精米前)の数値のみ  
     全芳口ウチノ玄米は無加工後の数値(一般財団法人日本食品環境検査協会調べ)  
 ※ [原料となる玄米により含有成分が異なるなど、このような差異が生じることがある]

交来が体面良いこと  
 とどかかっているけ  
 と、食べにくい。  
 おいしくない。」  
 そんな不満を解消す  
 る商品が現れた。東  
 洋ライスは3月に発  
 売した「露骨ウカツ  
 ト玄米（特許出願中）  
 がそれだ。発売当初  
 は同社通販サイト  
 一部販売、業務用に  
 限定して販売されて  
 いたが、6月下旬から  
 全国の量販店などの  
 一般小売店が取り扱  
 いを始め、1000店  
 を超える店舗で購  
 入できるようになっ  
 た。

白米

玄米

がりの比較

失敗しない⑤農薬が残留する玄米は極めて少ないものの、残留するとすれば玄米の表面部分に多い①。東洋ライスは、餅層を均等の厚みで除去することによって、吸水性を大幅に改善し、これらの問題を解決した。

金芽米

精製白米に比べ自然免疫  
活性化機能が約6倍の白米

東洋「イス」は、従来の白米では精米時に取り除かれていた「亜細粉」を残して精米・無洗米加工された白米である。「金芽米」を2005年に開発し、高機能能に先鞭をつけた。香川大学医学部の稲垣裕彦教授による

芽米・玄米が好きな方は、「ネロロウカント」を、選択肢が広がった。もちろん、併用することもできる。

食・続けられ、知らないうちに「肥満・糖尿病が改善されたり、生活習慣病が予防されたりする。

と金芽米には自然免疫を活性化させるLPSが精製白米に比べ5・9倍多く含まれ、生活習慣病、現代病に対する予防や治療効果があるといふ。

おいしく体に良いコメを求めるときに、白米が好きな方は「金芽米」がおすすめです。

**LPS含有量の比較 (μg/g)**

| 品種   | LPS含有量 (μg/g) |
|------|---------------|
| 精製白米 | 約0.08         |
| 金芽米  | 約0.55         |