

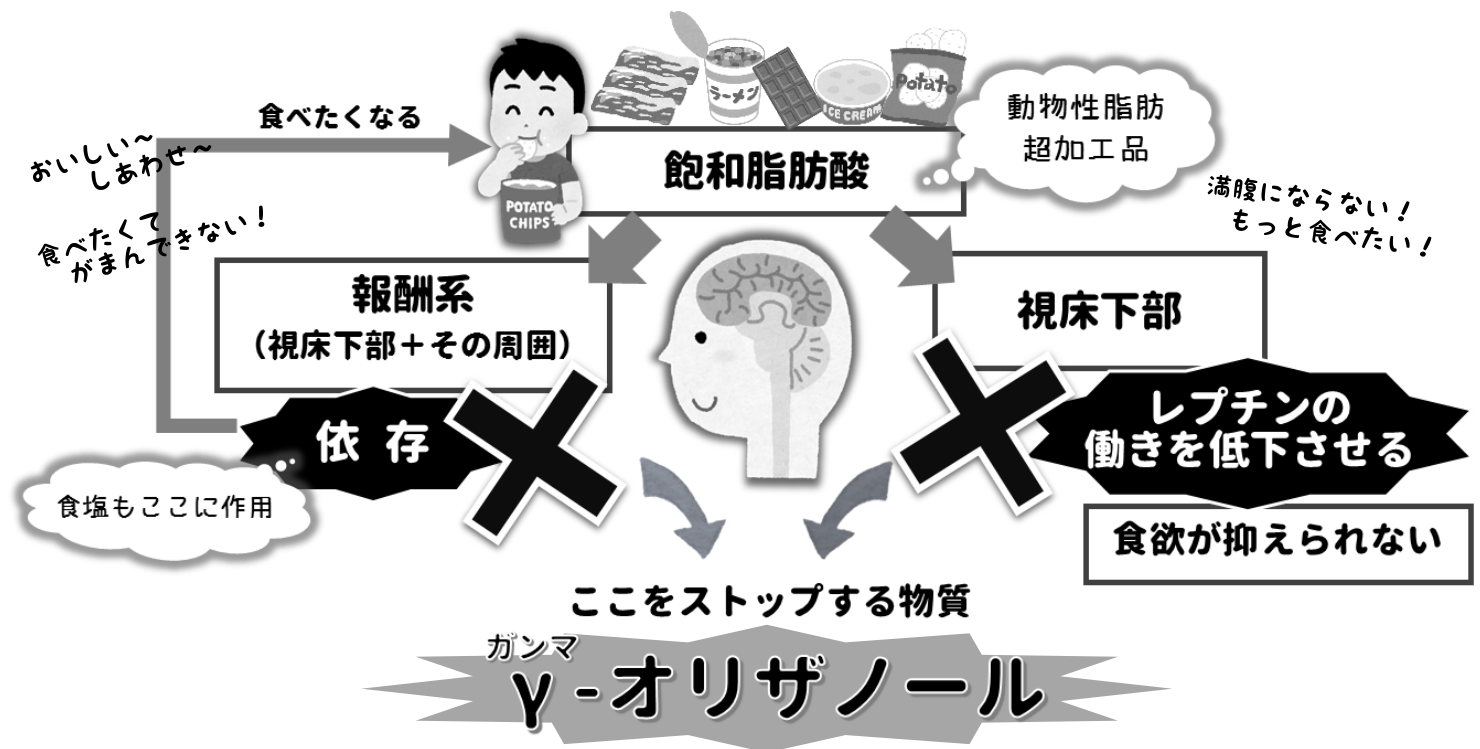


脂肪中毒から脱出しよう！

前回、「ついつい食べてしまう」「なかなか運動が続けられない」「わかっちゃいるけどやめられない（できない）」のは、**飽和脂肪酸（カップラーメンなどの超加工品や動物性脂肪に多く含まれる）が脳に作用している**からだった！というテーマでお伝えしました。

実は最近の研究で、この脱出困難な「脂肪中毒」から抜け出す方法がわかったのです！

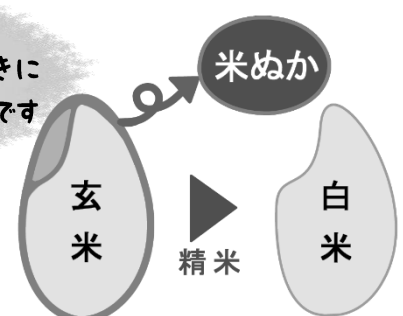
そのカギを握るのが ^{ガンマ} **γ-オリザノール** です！



γ-オリザノールは、日本の研究者によって発見された米ぬかだけに含まれている成分です。
γ-オリザノールは脳の視床下部や報酬系に作用し、**脂肪に対する依存性を軽減**する効果があることがわかりました。これにより、脳は「言うことを聞かない」状態から脱し、脂肪中毒の解消が図られるのです。

沖縄在住のメタボ男性を対象にした研究では、1日1回分の主食（白米）を玄米に置き換えただけで、明らかな体重（体脂肪）減少と、食後の血糖値改善が見られました。

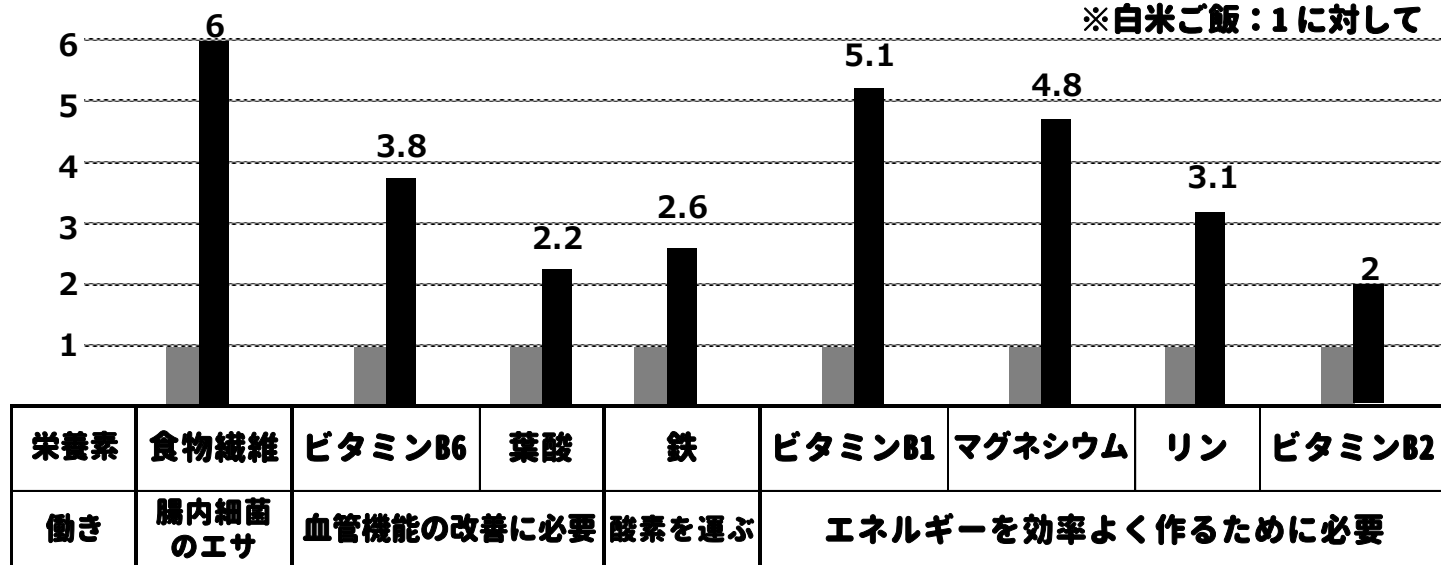
米ぬかは、
玄米を精米するときに
取ってしまうものです



❀ 玄米と白米の違い

日本食品標準成分表 2021 年版より

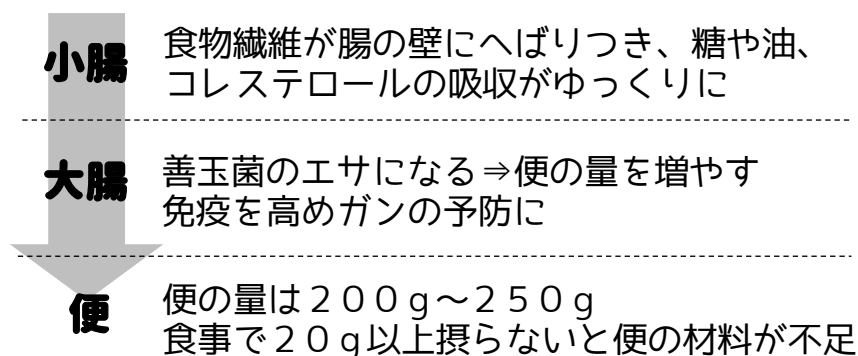
白米ご飯
玄米ご飯
※白米ご飯：1 に対して



➡ ビタミン&ミネラルが多く、代謝を促進！貧血予防！

❀ 食物繊維が活躍！ ～腸内環境を整える～

腸内環境が悪いと
太りやすくなる！



善玉菌⇒病原菌の働きを抑える
悪玉菌⇒腸内要物を腐らせる
発がん性物質を作る

- ❀ 腹持ちが良く間食が減る！
- ❀ 食後の血糖値の上昇を抑える！
- ❀ 抗酸化作用が非常に強い！

玄米食 始めませんか？

玄米を食べるなら

レトルトパック or 玄米を買って炊く



レンジで
楽チン♪



【炊き方】

- ① サッと洗う
- ② 水加減＝炊飯器の玄米モードで！
なければ玄米 2 合に約 600ml
- ③ 浸水＝6 時間程度
- ④ 炊飯時間＝60 分～90 分