

玄米 食生活の乱れ改善

浦添でシンポジウム開催

琉大大学院・小塚さんら報告



玄米の持つ肥満改善効果 についての説明を聞く参加者＝浦添市・国立劇場おきなわ



小塚智沙代さん



益崎裕章教授

玄米食を考えるシンポジウム(主催・沖縄食糧)が7日、浦添市の国立劇場おきなわで開催された。琉球大学医学研究科大学院生の小塚智沙代さんが、玄米が肥満や糖尿病予防や改善に効果があると説明。「高脂肪食のファーストフードやジャンクフードといった食生活の乱れを防ぐのに効果がある」と紹介した。

小塚さんは、玄米の効果として、①脂っこい食事への欲求を抑制する②血糖値を下げる③脂肪の吸収を抑える―の

3点を指摘した。

マウスを使った実験でも、玄米を混ぜた餌を与えたマウスが、何も混ぜないか白米を混ぜた餌を食べたマウスより、高脂肪食を食べる割合が減った。血糖値が上がるのも抑制され、下がるのも早かった。また、玄米が脂肪を吸収するために機能するリパーゼという成分の働きを抑えることも説明した。

玄米に含まれる「ガンマオリザノール」が作用しているを紹介し、医療分野への応用に期待を寄せた。

同大学院第2内科の益崎裕章教授は「最近の医学の進歩から肥満と糖尿病を考える」と題して講演した。

益崎教授は「肥満は長い年月の小さなずれの集積で、短期間で改善することは難しい」と指摘。特に日本人は、欧米人と比べて内臓や筋肉に脂肪がたまりやすく、小太りでも糖尿病の発症リスクが高

まると説明した。

さらに、脂肪分の高い食事を取り続けると脳内で化学変化が起こり、高脂肪食への依存度が高まる、と肥満になるサイクルを説明。そのサイクルを断つための食事として、玄米食が有効だと指摘した。



2012年 4月9日 月曜日

(平成24年)

【旧3月19日・先食】