

玄米で肥満改善を 益崎琉大院教授が講演



玄米による肥満抑制効果などが報告された「健康長寿を目指す食事 玄米食を考える」シンポジウム＝7日、浦添市の国立劇場おきなわ

沖縄食糧は7日、「健康長寿を目指す食事 玄米食を考える」と題するシンポジウムを浦添市の国立劇場

場おきなわで開き、約270人が来場した。琉球大学大学院医学研究科の益崎琉章教授と同大大学院生の小塚智沙代氏が、玄米食による肥満や糖尿病の改善効果をテーマに講演した。

「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氏は、脂っぽい高脂肪の食事を取ると、食事の好みが変わり、さらに高脂肪の食事を好むようになる」と説明。「玄米には高脂肪を好む脳の働きを抑制する効果がある」と語った。

マウスを使った研究成果を発表した小塚氏は「玄米に含まれる成分、ガンマ・オリザノールに①高脂肪を好む趣向性を和らげる②血糖値の上昇を抑える③腸内での脂肪吸収を抑える」などの効果が確認できた。将来、玄米を食べられないお年寄りへのサプリメントへの活用も期待できる」と話した。