

オーガニック＆ベジタブルで、もっと元気に!

Only
Vegetable
野菜だけ!



別冊付録

抗酸化力をアップ!
活性酸素なんてこわくない!

[ベジ・ステディ・ゴー!]
STEADY GO!

2011
Vol.18

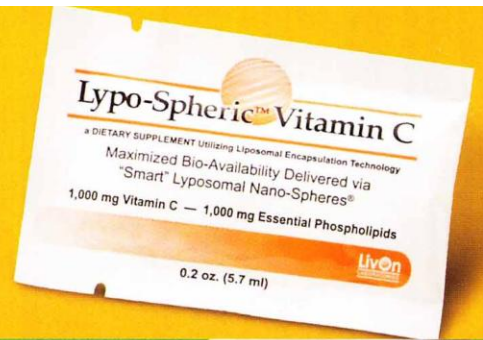
NPO法人
日本ベジタリアン協会
推奨本



体の中から きれいになる! 雑穀&豆



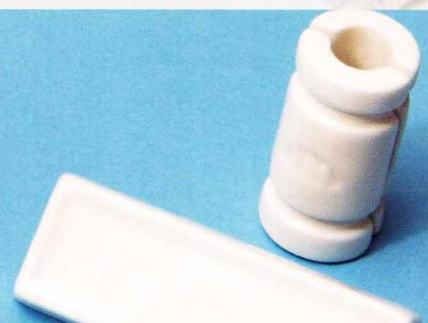
ボリューム満点! 雑穀のおかず / 体がうるおう 絶品! 豆レシピ / 毎日食べたい 雑穀まぜごはん e1



Against Active Oxygen



活性酸素
なんて
こわくない!



これは、販売店の研修用資料です。
コピーなどをして販売目的に使用することはできませんので、ご注意ください。

株式会社 玄米酵素

Veggy

Veggy Steady Go! Vol.18 別冊付録

抗酸化力を発酵で増大

発酵によってパワーアップした 玄米のチカラを感じてください

玄米には40種類以上もの栄養素が含まれている。これはもう周知の事実となりました。
ここでは、玄米が持つチカラを見ていきながら、それをさらにパワーアップさせた
「玄米発酵食品」についてご紹介いたします。

Photographer: DOZAKI / Satoshi Hishida (CRESCENT)

**玄米は、健康に必要な
栄養素が40種類以上も含有！**

玄米にはキレート作用があり、デトックス効果があることは広く知られています。詳しい成分と効果は次のページで紹介していますが、それゆえ玄米は「完全栄養食」とも言われています。白米では、その栄養素のほとんどをそぎ落とすことで捨ててしまっているのです。それを食べ続けていると、血糖値を急上昇させることで、低血糖症へとつながってしまいます。当然、免疫力は弱まり、活性酸素がそこにつけこんでくるのです。玄米のチカラを体内に取り入れることは、活性酸素を除去するための近道でもありました。

もちろん、玄米には「フィチン酸」や「フェルラ酸」など強い抗酸化力のある有効成分がたっぷり含まれているのは言うまでもありません。さらに、食物繊維の働きで食品添加物、公害汚染物質、化学薬品などを体外に排泄する解毒作用の働きがあることが分かっています。そして、胚芽・表皮に多く含まれるIP6は、腸内細菌に作用して、自然免疫の活性化を高めることも近

年の研究で分かってきました。

そこに玄米を発酵させることでできる「玄米発酵食」を食事の中に取り入れることが、いま注目を集めています。発酵によって各種酵素が生まれ、アミノ酸やビタミンB群などが増えています。その結果、消化しづらい玄米を体内に吸収しやすくなったりするチカラや、抗酸化力が増強されています。さらに、玄米発酵食の抗酸化力に着目した研究が各所で行われています。マウス

を使った実験では、発ガン物質を与えたマウス群に玄米発酵食を与えたものは、そうでないものよりも腫瘍サイズが小さかったことが判明。ガンの発症を抑制する効果がある可能性も高まっています（岐阜大学で行われた実験）。

発酵によって

玄米がパワーアップ

玄米のチカラを発酵によってよ



これは、販売店の研修用資料です。

コピーなどをして販売目的に使用することはできませんので、ご注意ください。

株式会社 玄米酵素

玄米に含まれる主な成分と効果

① フィチン酸

- ▶ 血液をサラサラにする
(血球凝固を防ぐ)
- ▶ 抗酸化力の強さ
- ▶ 老化防止

② イノシトール

- ▶ 身体に脂肪がたまらない
ようにする

③ γ-アミノ酪酸(GABA)

- ▶ 脳の血流をよくする
- ▶ 血圧の安定効果
- ▶ 肝臓や腎臓の機能を改善

④ γ-オリザノール

- ▶ 細胞・組織の酸化・老化を防ぐ

⑤ フェルラ酸

- ▶ 抗菌作用
- ▶ 活性酸素を消去する
ポリフェノールの一種

⑥ 食物繊維

- ▶ 免疫力を高めて活性酸素を抑制
- ▶ 有害物質を排泄
- ▶ 腸内をきれいにする
(善玉菌を増やす)

引き出した商品が、「玄米酵素」です。詳しくは、玄米、胚芽、表皮、牡蠣殻カルシウムを麹菌で発酵させ、大豆を加えた健康補助食品。玄米は、完全食でありながらも、毎日の主食として取るのには続けられない人が多いのも事実。体にいい

とはわかっていても、途中で脱落してしまっただけの人もたくさんいます。そこで、「手軽な玄米食」として生み出した「玄米酵素」は、白米を食べなくても玄米酵素によって補うことで玄米食以上の栄養価を取り入れることができるのです。

玄米酵素は食育に関する講演も行っています。

玄米酵素は、完全食としての玄米が持つ豊富な栄養を味わう健康補助食品を提供するだけでなく、毎日の食生活からしっかりと理解して改善していくための食育講演を、全国の幼稚園から小中高校にいたるまでの公的機関で行っています。

スピルリナは こんな食べ物

スピルリナとは、らせん状をした藍藻(らんそう)類の一種。30数億年前に地球上に出現した「最古の生命体」といわれています。この中には、ビタミン・ミネラル・アミノ酸に加え、食物繊維・多糖体・不飽和脂肪酸など50種以上の栄養成分が含まれています。ビタミンAのもとになるβ-カロテンや、一般的な植物にはほとんど含まれていないビタミンB群をはじめとする13種類以上のビタミン、鉄分や葉酸などの13種類以上のミネラルなどが含有。さらに、たんぱく質が植物の中では驚異的なまでに高く、その含有率は60%以上もあるのです。

■ 問い合わせ先

株式会社玄米酵素
TEL: 011-736-2345
<http://www.genmaikoso.co.jp/>



ハイ・ゲンキ
スピルリナ入り(顆粒)
3.5g × 90袋
5,040円(税込)



玄米酵素
スピルリナ入り(粉末缶入り)
370g 4,830円(税込)

玄米、胚芽・表皮、牡蠣殻カルシウムを麹菌で発酵させ、大豆を加えた健康補助食品シリーズ。酵素にプラスして、スピルリナが配合されたことでさらに栄養素のバランスは理想的になりました。持ち運びにも便利で仕事中でも食べられる顆粒タイプの「ハイ・ゲンキ」と、飲み物にも溶けやすい粉末タイプの「玄米酵素」の二種類があれば、さまざまなシチュエーションでも効果的に日常生活に取り入れることができます。このスピルリナ入りタイプは、野菜不足の方にも最適です。

※一日の目安量は、顆粒・粉末タイプともに3～9袋(杯)です。