

今年こそは！
減量したい方へ

玄米食のすすめ

「食欲が抑えられない」「お腹いっぱいになる感覚がない」



自分の意思が弱いからだと思っていませんか？

実は、脳の視床下部がうまく働いていないんです。



沖縄県民の肥満は、**高脂肪食**が主な要因と推測されます。



視床下部の仕事

- ・体温を調整する
- ・睡眠のリズムを作る
- ・**食欲の調整**

など

食欲を抑える
脂肪を欲しがらなくなる

ガンマ
γ-オリザノール
(米の油という意味)

※日本で初めて、**玄米**から発見された物質

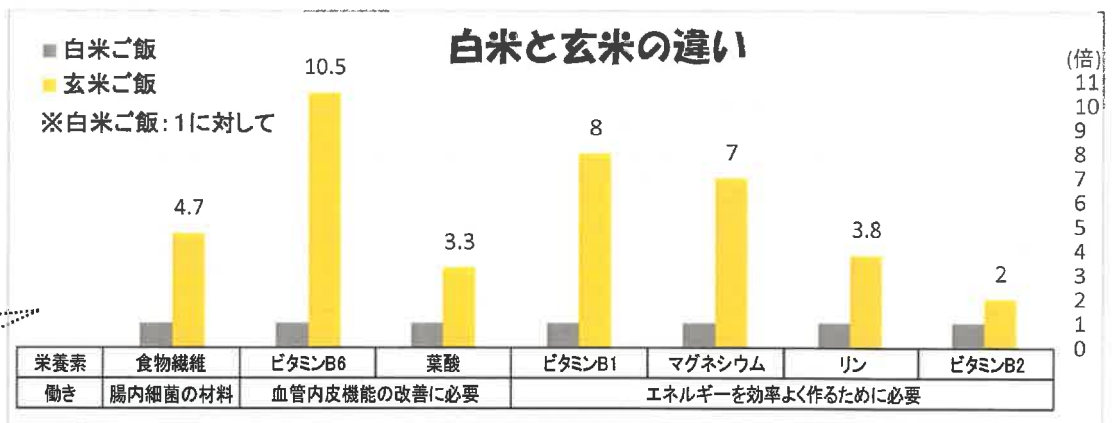
○臨床実験で、
8週間1日3食の主食を白米から玄米に替えたら？

体重減少、食後高血糖改善、脂肪肝改善、脂質異常症の改善



血管内皮機能
の改善
(血管を守る)

カリウムやリンも多い為、
腎臓病の方は
注意が必要です。



= 玄米を食べるなら =

①玄米を買って自分で炊く ... スーパー、農協、通販で購入できます。

価格は、地域、銘柄、販売店によってまちまちです。

【炊き方】①サッと洗うだけで充分。

②水加減 = 炊飯器の玄米モードで。

玄米モードがない場合は、玄米の量の1.5倍～2倍 (玄米2合におおよそ600ml)

③浸水 = 6時間以上

④炊飯時間 = 60～90分

☆玄米が苦手な方は、
白米と混ぜると食べやすくなります。



②レトルトパック ... コンビニ、スーパー、通販で購入できます。

価格 : 120～170円
内容量 : 160g



高い！と思うかもしれませんが、
おにぎり1個買っても120円です。