

食事の重要性について

食材によって様々な病気の
リスクを下げるエビデンスが
確立しつつある

全粒穀物を食べると・・・

**糖尿病・心血管疾患・大腸がん・膵臓がん
胃がんの予防に有益である**



魚介類を習慣的に食べると・・・

炎症性疾患・がん・認知症・心血管疾患
糖尿病のリスクを下げる



サプリメントでは代わりにならない？

長期摂取による効果は現段階では

エビデンスが確立されておらず

さほど期待出来ない

【オススメの主食①】

【もち麦】



- 水溶性の食物繊維(β グルカゴンが豊富)
(大腸の流れが良くなり詰まりづらい)
- グルテンフリー
- 血糖コントロール(耐糖能異常)の改善
- 米に3~5割入れる



野菜由来の不溶性食物繊維は
逆に詰まって便秘になることも!

【オススメの主食②】

【玄米ごはん】



・がんの人におすすめの免疫活性・抗がん採用

(大腸の流れが良くなり詰まりづらい)

・抗酸化作用

・ビタミン・ミネラルが豊富



認知症予防に多く含む

【オススメの主食③】

【発芽酵素玄米】



GABA

アミノ酸の一種・脳・脊髄に多い

興奮・緊張・イライラ・ストレスの時に交感神経を落ち着かせてくれる
ストレスがあると多く消費するので疲れやすくなったりする



白米の10倍量・玄米の3倍量

・抗酸化作用・ビタミン・ミネラルが豊富・腸内環境良くなる

【オススメの主食④】

【オートミール】



【β-グルカン(水溶性食物繊維)】



- ・免疫力UP・ガンの予防効果・コレステロール値上昇抑制効果
- ・マグネシウム・鉄が豊富・グルテンフリー

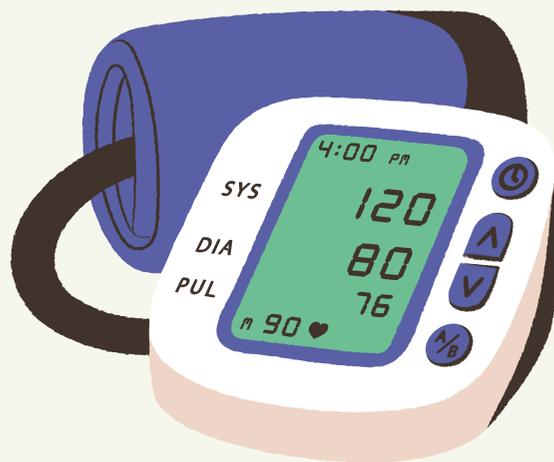
【モリブデン】



糖質・脂質の代謝を助ける・亜鉛と銅のバランスを良くする

全粒穀物の摂取が**高血圧のリスク低下**につながる

全粒穀物を時々または常に摂取している人は精白穀物に
比べて**高血圧リスク約60%減少**



2国立国際研究センター疫学・予防研究部により日本人研究報告により

【きのこ類】



がんと認知症のリスクを下げる!

1日18gの摂取であらゆるがんのリスク45%低下



きのこはそれも優秀・だがヒラタケは栄養価高い

[なめこ]

週2回以上食べる人はがんのリスク50%以上減少

骨粗鬆症予防・胃粘膜保護・脂質低下作用あり



[しいたけ]

抗がん剤に使用されるレンチナン

血圧を下げるエリダニンが豊富

きのこの消費量が増えるほど
認知機能低下のリスクを減らせる
(米国の国民健康・栄養調査の結果)



きのこ類の中で最も薬効性が高いのは**マイタケ**

【マイタケ】



- 免疫細胞活性化
- 強い抗腫瘍作用
- 高血圧改善
- 内臓脂肪の減少
- 便秘の改善
- インスリン感受性の向上
- 高脂血症の改善

煮汁と一緒に
食べると効果的!