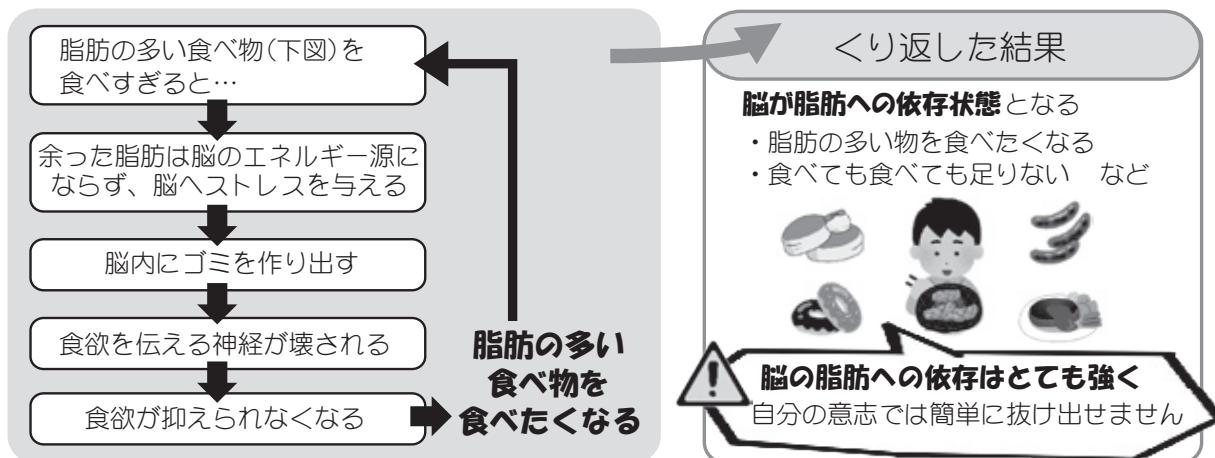


健康メモ

脳と脂肪の新常識

食事は健康に欠かせない要素ですが、同時に楽しみでもあります。
その一方で、「食べすぎに注意しよう…」と思ってもつい食べすぎてしまう経験はありませんか？
脳の食欲をコントロールする働きと脂肪の関係について明らかになってきました。

【脳の食欲コントロールと脂肪の関係】



脂肪の多い食べ物とは？脂肪は全部だめなの？

<脳の脂肪依存を引き起こしやすい脂肪>

脂肪の種類：動物性脂肪、バター、マーガリン、乳脂肪、パーム油、ショートニング など

食べ物の例



<脳に必要な脂肪>

魚油、米油、大豆油、ごま油、オリーブ油 など



さば、さんまなどの青魚

【玄米の米ぬかで脳の脂肪依存を脱却！】

玄米の米ぬかに含まれる「 γ （ガンマ）-オリザノール」は上記の脳のゴミの生成を抑え、脳の脂肪への依存状態を軽減する栄養素で、薬の成分にも使われています。

また、玄米には食物繊維が白米の6倍入っており、糖や脂肪の吸収を穏やかにし血糖値、LDLコレステロール改善、体重減少の効果などがあります。

<「 γ （ガンマ）-オリザノール」をとる方法>

玄米を食べる

- ・自分で炊く
- ※3分づき、5分づきを試すのもオススメです

- ・レトルトパック



120～170円ぐらい
コンビニにも売っています。

その他

- ・玄米パンや玄米のシリアル
- ・こめ油 ※油なので摂りすぎに注意です。

【管理栄養士 田中 佳香】