

# 毒だし新聞

2020年  
秋

毎年恒例の人間ドックを1ヶ月後に控え、甘い物を沢山食べてたるみきつた身体が気になりましたが内面的にも数値がきつと悪いだろうなあと、危機感を覚えていました。でも、私の頭の中には加藤さんの玄米「超うまい米がある！」人間ドックまでの1ヶ月はしっかりと玄米を身体に入れていこうと心に決めました。

とは言つても、白米を玄米に切り替えただけなので簡単なのですが私はこの玄米の凄さを知っていますのでとにかくしっかりと食べる事にしました。食べ方としては、ワイルド紫黒米と黒豆を入れて炊き1ヶ月間夢中で食べました。そして、一ヶ月後に入間ドックを受診して、その後結果が送られてきました。

●中性脂肪 適正値 30 ↓ 149  
●総コレステロール 適正値 140 ↓ 199

総コレステロールが174 ↓ 160  
腹囲が94センチ → 84センチに！  
数値もサイズもダウンしました。

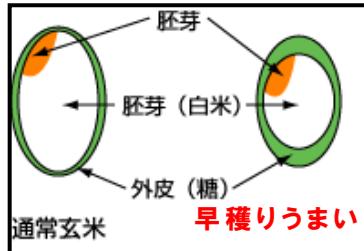


私が玄米を食べるイメージとしては、押し出し満墨ホームランです！以前はもつと沢山食べられて一人で一ヶ月十袋食べた事もあります。沢山食べて腸の中を一掃です(笑)人間ドックに逆転勝利です。想像以上の数値に感激しています。こんなにいい玄米を食べない手はありません！

私は加藤さんの玄米に出会えて心から幸せ者だと思っていました。何だか、加藤さんのまわし者の方も騙されたと思って、沢山、沢山召し上がる事でみてください。

あの、トイレに座った途端にいきむことなくのスルッと感は、止められません！

江戸川区 Y・I 様



うまい米は特別な玄米です

うまい米は通常の玄米よりも小粒なので同じお茶碗一杯でも粒数をたくさん食べる事になります。それだけ胚芽や糠部分(外皮)をたくさん召し上がる事ができます。また、内胚乳(白米)部分が少ないので糖尿の方や太る事を気にしている方におススメです

裏面に続く

## 何故、うまい米を食べると中性脂肪やコレステロールが減るのでしょうか？

中性脂肪は血中の脂肪で人間の体を動かすためのエネルギー源ですが、増えすぎてしまうとお腹周りが太くなるだけでなく、「脂質異常症」とよばれる疾患にかかる恐れがあります。また、中性脂肪が増えれば増えるほど、悪玉コレステロールが増え、善玉コレステロールが減る悪循環を招きますので気を付けた方が良いですね。悪玉コレステロールが多くなると、血管壁や血管にコレステロールが蓄積されやすくなり、動脈硬化を引き起こしやすくなり、動脈硬化によって脳梗塞や心筋梗塞を発症する恐れがあります。

では、何故玄米を食べると中性脂肪や悪玉コレステロールが減るケースが多いか簡単に説明しましょう。

### ①玄米の脂質に秘密あり

それは、玄米の糠部分(外皮)と胚芽に秘密があります。糠部分(外皮)と胚芽には多くの栄養素が含まれておらず、特に注目したいのは糠と胚芽に含まれる脂質です。玄米の脂質はオリーブオイルと並んで中性脂肪を減らす効果に優れています。

### ②身体に取り入れる脂質はバランスがポイント

脂質は成分のバランスがとても大切だと言われています。バランスが良い玄米の脂質はコレステロールを下げる効果が高いので理想的な脂質と言えるでしょう。その他に、身体の老化を抑制する効果(アンチエイジング効果)・大脳の神経系統を活性化(認知症予防)する働きがあります。最近、認知症に玄米を食べると良いと言われていますが脂質にポイントがあったのです。

＜オリザノール、ビタミンE、トコトリエノール、β-シトステロール＞

### ③玄米の食物纖維が良い仕事をしてくれます

玄米の食物纖維は腸内で良いはたらきをしてくれる有用菌の増殖場所として活用されます。また、腸内でコレステロールや脂肪分など有害化する物質をからめとつてすみやかに体外へと排出する働きがあります。食物纖維を十分に摂取するにはある程度の量が必要となりますので主食である白米を玄米にすることが一番手軽で効果を実感することができると思います。

白米と同じ  
様に炊ける  
人気の玄米！



超うまい米  
850円(税抜)  
/840g

食養生は季節に合わせる事  
と玄米の量がポイント

# 食

健康な身体と美しい肌は  
良い習慣から

楽しい  
一年の  
養生

春

3月20日位～5月位までが  
スピードデトックスの最適な  
期間

夏

秋

冬

1日一合の超うまい米（お茶碗二膳）  
を中心にお味噌汁と季節のお野菜の  
おかずをいただきましょう

- 超うまい米は食べると身体の中で大きなホウキになって綺麗
- してくれます 季節に合わせ一年のサイクルをつくりましょう
- 春はスピードデトックスで身体の大掃除（うまい米と甘酒で過ごす10日間）
- 夏から冬にかけては1日一合（お茶碗二膳）食べて毎日お掃除
- 身体の中が綺麗になると代謝が正常になり自然に適正体重になってきます



毎日お茶碗二膳を食べると腸が  
スッキリとして太りにくくなります

エステ＆アロマサロン

**un azur**

株インディヴィマックス

〒136-0074 東京都江東区東砂 4-24-3-1034

TEL/FAX:03-5683-7538 URL: <http://unazur.info>

Mail: [toshi2@rmail.plala.or.jp](mailto:toshi2@rmail.plala.or.jp)

お気軽にお問い合わせください。

# 運動



# 運動



中性脂肪や悪玉コレステロール値（LDL）を減らしたい時に効果的なのはウォーキング等の軽い有酸素運動です。習慣にすることで体内の余分な脂肪を代謝促進し数値を減少させることができます。

アナジュールでは一日30～40分のウォーキングをおすすめしています。初めは15分位から始めても良いですので習慣化することが大切です。

ウォーキングは善玉コレステロール値（HDL）が低い方にも効果的だという事をご存知ですか？その証にマラソン選手はHDLの数値が高い方ばかりです。

群馬県中之条町の中之条研究の表をご覧ください。（表①）  
65歳以上の5000人を対象に日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究が長年実施されています。歩く事と病気が密接な関係にあることが良く分かれます。しかし、これはお年寄りに限ったことではありません。年齢が若くても運動をしていない方は年齢よりも老けて不調がある方が目立ちます。逆に歩く事を習慣化している方は心身の不調が無い上に適度な筋肉があり美しいのです。食養生+ウォーキングで健康な身体づくりを続けましょう。

※アナジュール式ウォーキングは大股＆速足で腕を振って歩きます。  
ウォーキングの効果が高まりますのでお試しください。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満
12000歩（うち中強度の活動が40分）以上の運動は、健康を害することも…		

↑  
症状が  
重い・深刻

↓  
症状が  
軽い・深刻  
ではない

表① 中之条研究