

玄米で脂っこい食事敬遠

日本総合医学会理事 食養学院教授 一瀬 速勝
同 理事 食養指導士 古矢 勝

1. 新聞の情報

本年7月19日の読売新聞・社会欄に、上記のタイトルをつけた囲み記事が載りました。その概要をご紹介致しますと

『琉球大学大学院医学研究科の益崎裕章教授らは、マウスの実験で、玄米の成分が脂肪分の多い食事を敬遠するようにさせることを明らかにした。人間を含む哺乳類は飢餓と戦ってきたため、カロリーの高い脂肪を好む傾向がある。研究チームはマウスに高脂肪食（脂質45%）と通常食（脂質10%）を与えて自由に選ばせると、マウスは高脂肪食ばかり食べて肥満になった。

次に、エサの炭水化物の半分をコーンスターチなどから玄米に変えたところ、マウスは通常食を食べるようになって体重増加は半分に抑えられた。白米を混ぜた場合はこのような効果はなかった。

研究の結果、視床下部にストレスが生じて、さらに高脂肪食がほしくなるが、玄米（中の γ -オリザノール）がこのストレスを抑えて脂質摂取を抑えるので、玄米食は肥満や糖尿病を予防する可能性があると考えられる。』

とのことです。

2. 益崎教授の講演（「玄米食を考える」シンポジウム）、プレスのご紹介

（1）第2回シンポジウム「玄米食を考える」開催

本年4月7日、沖縄県浦添市で上記の講演会が行われ、益崎裕章教授と大学院生の小塚智沙代さんが、玄米食による肥満症・糖尿病の改善について講演されました。

（2）琉球大学プレス発表『玄米による抗肥満効果のメカニズム解明；玄米成分、 γ -オリザノールが高脂肪食に対する好みを和らげる』

本年7月25日、琉球大学から玄米の抗肥満効果のメカニズムについて、プレス発表がありました。その要旨をご紹介させていただきます。

『益崎 裕章 琉球大学大学院 医学研究科 教授、小塚 智沙代 同大学院生らの研究グループは玄米に高濃度に含まれる γ -オリザノールに抗肥満、抗糖尿病効果があることを明らかにした。 γ -オリザノールは高脂肪食習慣によって脳（視床下部）で亢進する小胞体ストレスを低下させ、高脂肪食への依存性（耽溺）を軽減する。人類が古来、慣れ親しんできた天然食の中に健康的な食行動への回帰を促す抗メタボ物質が豊富に含まれていることは画期的発見である。本研究成果は 米国糖尿病学会誌「Diabetes」（米国時間7月23日電子版）に公開された。』

（3）研究成果の要旨（プレス発表資料より）

- ① マウスに通常食と高脂肪食を同時に与え自由に選択させたところ、高脂肪食を好んで食べるため肥満する。しかし玄米を含む餌を与えた場合には通常食を好んで食べるようになり、体重増加は抑制された。白米を含む餌の場合にはこのような変化は見られなかった。

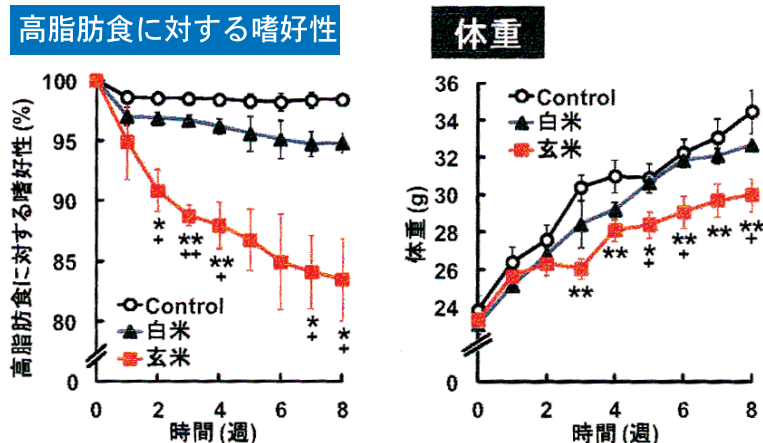


図2. 玄米の給餌により高脂肪食に対する嗜好性が低下する
 玄米を餌に混合することにより、マウスは高脂肪食を選択しなくなる。高脂肪食の摂食量の減少に伴って、体重増加が抑えられる。
 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ vs control, + $p < 0.05$, ++ $p < 0.01$ vs 白米 (統計的に有意差がある)

- ② 高脂肪食に対する嗜好性に、視床下部におけるERストレスが関与することを解明した。(図略)
- ③ 玄米に豊富に含まれる γ -オリザノールが、高脂肪食に対する嗜好性軽減効果に関与することを解明した。(図略)

3. 感想

今まで、私たちは玄米食にすると脂っこいものが欲しくなくなると感じ、話し合ってきましたが、その理由は知りませんでした。

この度、琉球大学大学院医学 研究科 益崎教授のグループの研究により、米中の γ -オリザノールにそのような作用があることが解明されたことは、日本人の健康に

対する玄米の有用性を示す大変心強い知見です。同大学では、これから人についての臨床研究を行うとのこと。人についても肥満、メタボの予防効果が確認され、玄米が健康の維持、増進にすぐれた主食であると、さらに強くアピールできるようになることが期待されます。

この速報にご紹介させていただいた知見、情報は、琉球大学大学院 医学研究科 教授 益崎裕章先生並びに沖縄食糧株式会社 営業部企画開発課 仲座達真様から頂いたものです。厚く御礼申し上げます。