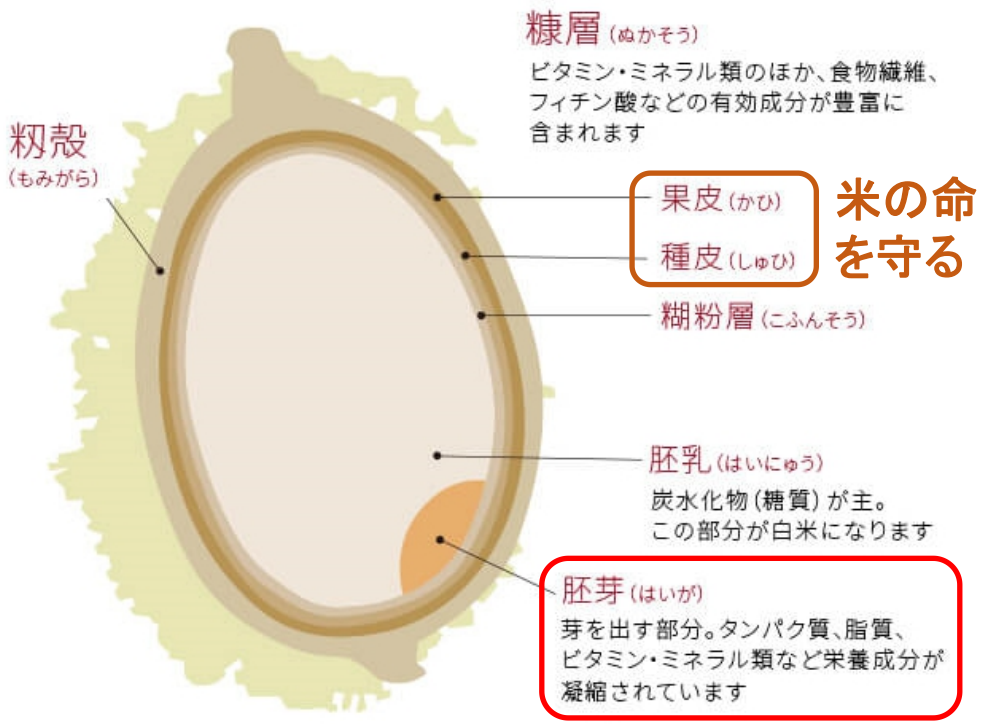
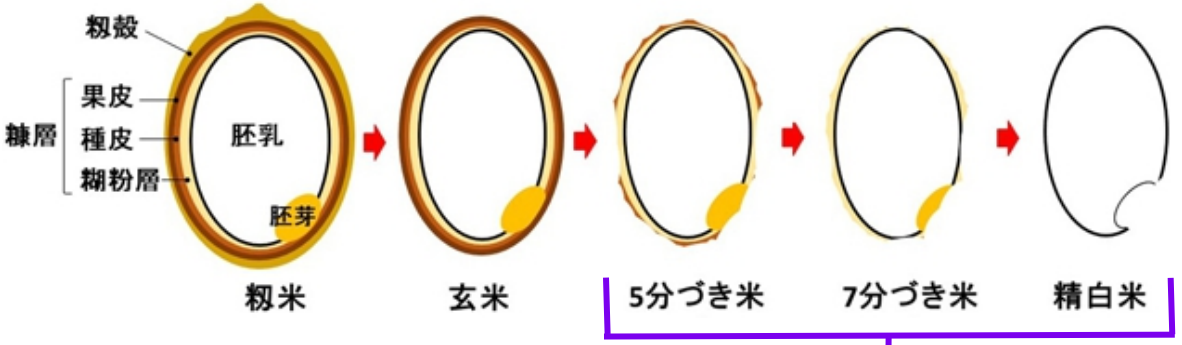
米の命を守る外皮は人の命をも守る



米の命を守る

（原図の出典：smartagri-jp.com）

米の命



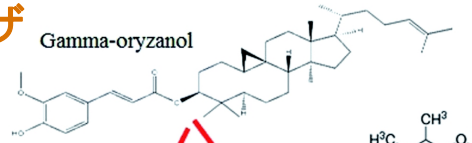
（原図の出典：筑波大学医学医療系；Kagaku to Seibutsu 55(5): 345-350 (2017)）

命を守る外皮が削られたため、長期保存が効かない。

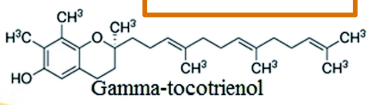
γ-オリザノール

高脂血症や脂質異常症の改善・コレステロール吸収の抑制、更年期障害・不定愁訴・心身症の改善、動物性脂肪への嗜好や依存を緩和、糖尿病の改善・予防、血圧の安定化、がん・その他の生活習慣病の予防、脳機能の改善・自律神経失調症の改善、酸化ストレスの軽減、臓器の保護、紫外線防止、シミや小じわの予防

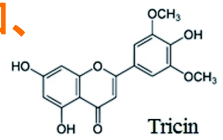
γ-オリザノール



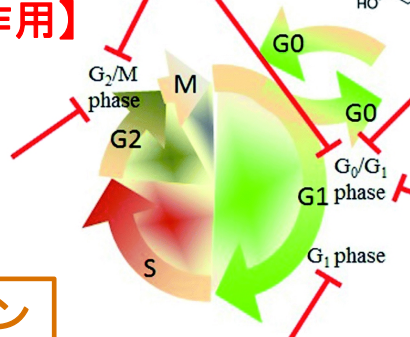
γ-トコトリエノール

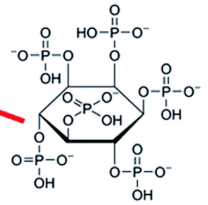


【抗がん作用】



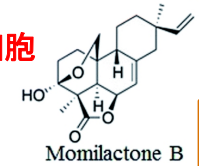
トリシン





フィチン酸

各種がん細胞の細胞周期を止める



（原図の出典：DOI: 10.1039/C9RA02439E）

モミラクトンB

フェルラ酸	ラジカル捕捉作用（抗酸化作用）、アルツハイマー型認知症の予防、抗がん作用、抗老化作用
γ-アミノ酪酸（GABA）	鎮静、抗痙攣、抗不安・精神安定作用
アラビノキシラン	NK細胞の活性化（食物繊維；ヘミセルロースの一種）
フィチン酸	抗がん作用、抗老化作用、デトックス作用、結石や歯石の予防（米が既にミネラルを捕捉しているため、それ以上に体内のミネラルを奪うことは無い）
イノシトール	神経症状の防止、脂肪肝・動脈硬化・高脂血症の改善
アブシシン酸（多くの植物が利用している植物ホルモンであり、極微量）	血糖値上昇の緩和、糖代謝・ストレス反応の調整（毒性を示す量を摂ろうとすると、通常の玄米食の25万倍を摂らなければならない）

<作成：stnv基礎医学研究室>