

昆布にふくまれるグルタミン酸がAMPの吸収をよくする
老化予防に役立つイカのAMPの効果をさらに高めるには、
酒を加え、イカワタと一緒に煮ると良い。特に、昼食に食べると良い。

2 細胞の汚れを取る

注目情報

1日に40gある食品を摂ることにより代謝効果が非常に高まり老化予防に役立つことが判った。(米・ハーバード大)

その、ある食品とは・・・玄米

玄米の栄養と代謝

玄米に含まれる栄養素： ビタミンE ビタミンB群 IP6 GABA(アミノ酪酸)

ビタミンBとGABAが脳を活性化すると、CNTFが細胞をきれいにする。

IP6も細胞の汚れをきれいにする。

玄米一膳の栄養

食物繊維	ところてん	3杯
ビタミンE	カボチャ	20g
ビタミンB1	豚肉	3枚
ビタミンB6	イワシ	2匹
鉄分	レバ-	20g
カリウム	バナナ	半分
さらに注目の栄養素	IP6(イノシト-ル6リン酸)	

玄米を美味しく食べやすくさらに栄養の吸収もアップする調理法

玄米を炊く時にヨーグルトを加えて炊く。

玄米を炊く前にヨーグルトを加えて約30分置く(玄米3合に大きじ2杯)

玄米中のアミラ-ゼ活性が3倍になり、柔らかく美味くなる。

さらに、玄米のぬかが破れて**栄養吸収が2倍以上**に高まる。

さらに、玄米の**GABAが2倍**に増える。(茨城キリスト教大)

GABA 脳の神経伝達物質でこれがうまく働かないと神経症状が出てきたりする。

玄米摂取によりエネルギー-代謝は増加する。

老化予防に役立つ**1日1杯の玄米ご飯は、朝ごはんが良い。**

3 細胞に代謝エネルギー-を与える

最新発表 50代半ばの男女1万人を8-10年間追跡した結果、
カルシウムを多く摂ることによりエネルギー-代謝が4倍アップした。

