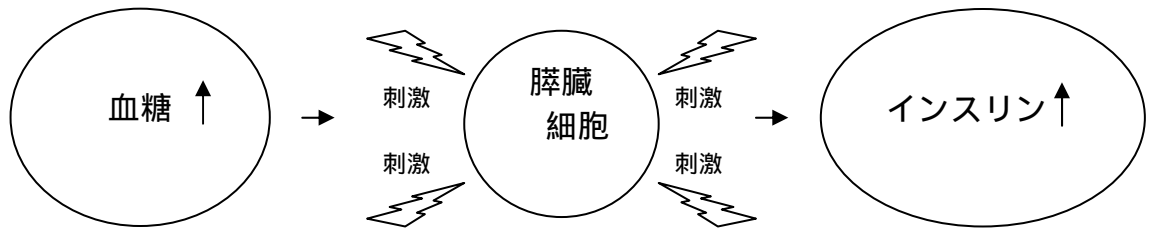


## 参考資料

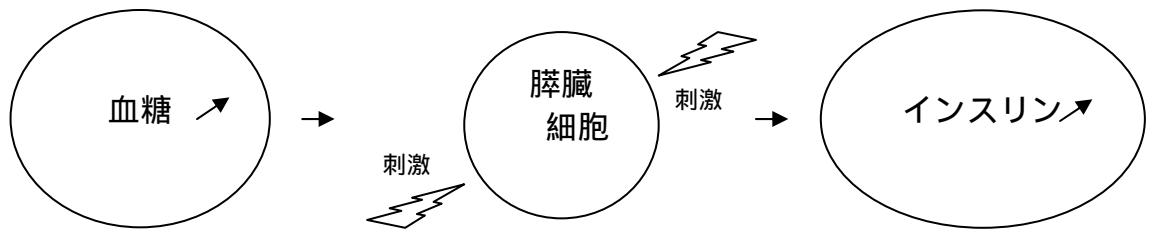
### 【インスリンとは？】

食材毎の、血糖値の上昇とインスリンの上昇の関係の概念図

普通のパスタ



“フィットミレット入りパスタ”



血糖値が緩やかに上昇するため膵臓細胞への刺激が小さくなり、細胞からのインスリンの分泌も抑えられる

- インスリンは血糖値の上昇に伴い、膵臓の細胞から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖(血糖)を細胞に取り込んで血糖値を下げる働きをします。
- 細胞は過度に使うと疲弊し働きが悪くなります。また、加齢に伴い細胞は死んでしまいます。細胞の数が減ったり働きが悪くなるとインスリンの分泌が減り、血糖が下げられなくなるので糖尿病を発症します。
- 糖尿病 = 高血糖の状態では、細胞はフル活動してインスリンを分泌しますが、細胞の使いすぎにより細胞がまた衰えるという悪循環を招きます。
- 長寿者には糖尿病者が少ない事が知られており、細胞の刺激を抑えて糖尿病を予防することは長寿の秘訣と考えられます。
- 雑穀のような細胞に優しい食品は、長寿食として適しています。

【白澤卓二のドクターズブレンド フィトミレット について】

商品の特徴

- 商品名の由来でもある、穀物の色素成分(フィトケミカル\*)に着目、黒米・黒千石などを贅沢にブレンド
- 全て国内栽培の十六種類の穀物を使用
- 現代人に最も不足しがちなビタミン・ミネラルが白米より豊富
- 白米に混ぜて炊くだけの簡便さ(目安:白米2合に対して1小袋)
- くせがなく、冷めても美味しく、おにぎりにも最適

注\*フィトケミカル:通常の身体機能維持には必要とされないが、病気を予防し健康を維持するのに重要と考えられる植物による化合物

<アンチエイジングドクターと日本で最初の雑穀ブレンドのコラボレーション>

= ブレンダー:ベストアメニティ株式会社 代表取締役 内田 弘 =

「雑穀と出会い、雑穀の素晴らしさを知った私たちは“雑穀米”という最高の商品を作り上げました。一番おいしい配合比を見つけたすまでに何百回と試作を繰り返し雑穀米が誕生したのです。」

= 監修者:順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座 白澤卓二 教授 =  
株式会社アンチエイジングサイエンス取締役 CSO

商品の概要

商品名: 「白澤卓二のドクターズブレンド フィトミレット」(純国産十六雑穀米)  
 形態: 15g×25袋入り  
 発売日: 2008年7月16日  
 販売店: 株式会社とんでんなか運営する Web サイト  
 雑穀米.com <http://www.zakkokumai.com/> 他  
 販売価格: 2,310円(消費税込)



<p>原材料:</p> <p>もち玄米、はだか麦、胚芽押麦、発芽青玄米、もち麦、黒大豆(黒千石100%)、とうもろこし、黒豆、もちきび、黄大豆、もち赤米、ハト麦、もちあわ、小豆、もち黒米、青大豆</p> <p>販売者: ベストアメニティ株式会社                  製造者: 株式会社こだわりもん工房</p>	<p>栄養成分表示 (五訂増補食品表 100g 当たり)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>358kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>11.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>4.8g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>60.3g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>7.2g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>1mg</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>46mg</td></tr> <tr><td>ビタミン B1</td><td>0.37mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.9mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>459mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>96mg</td></tr> <tr><td>ビタミン E</td><td>1.1mg</td></tr> </table>	エネルギー	358kcal	たんぱく質	11.8g	脂質	4.8g	糖質	60.3g	食物繊維	7.2g	ナトリウム	1mg	カルシウム	46mg	ビタミン B1	0.37mg	鉄	2.9mg	カリウム	459mg	マグネシウム	96mg	ビタミン E	1.1mg	<p>参考)白米の栄養成分(比較用) (五訂増補食品表 100g 当たり)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>356kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.9g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>76.6g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>1mg</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>5mg</td></tr> <tr><td>ビタミン B1</td><td>0.08mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>0.8mg</td></tr> <tr><td>カリウム</td><td>88mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>23mg</td></tr> <tr><td>ビタミン E</td><td>0.1mg</td></tr> </table>	エネルギー	356kcal	たんぱく質	6.1g	脂質	0.9g	糖質	76.6g	食物繊維	0.5g	ナトリウム	1mg	カルシウム	5mg	ビタミン B1	0.08mg	鉄	0.8mg	カリウム	88mg	マグネシウム	23mg	ビタミン E	0.1mg
エネルギー	358kcal																																																	
たんぱく質	11.8g																																																	
脂質	4.8g																																																	
糖質	60.3g																																																	
食物繊維	7.2g																																																	
ナトリウム	1mg																																																	
カルシウム	46mg																																																	
ビタミン B1	0.37mg																																																	
鉄	2.9mg																																																	
カリウム	459mg																																																	
マグネシウム	96mg																																																	
ビタミン E	1.1mg																																																	
エネルギー	356kcal																																																	
たんぱく質	6.1g																																																	
脂質	0.9g																																																	
糖質	76.6g																																																	
食物繊維	0.5g																																																	
ナトリウム	1mg																																																	
カルシウム	5mg																																																	
ビタミン B1	0.08mg																																																	
鉄	0.8mg																																																	
カリウム	88mg																																																	
マグネシウム	23mg																																																	
ビタミン E	0.1mg																																																	

穀物の特長

<p>もち玄米</p>  <p>うるち米に比べて粘りが強いのが特長。赤飯やおはぎなどにお使いいただけます。</p>	<p>はだか麦</p>  <p>食物繊維を多く含みます。古くからみそや麦茶などに使われてきました。</p>	<p>胚芽押麦</p>  <p>胚芽は新しい麦の芽となり根となる部分で、麦のたくましい生命力の源です。その胚芽をそのまま残した押麦です。</p>	<p>発芽青玄米</p>  <p>育ち盛りの若い玄米のごとで、外皮には食物繊維やビタミン B1、ビタミン E が含まれています。</p>	<p>もち麦</p>  <p>食物繊維であるβ-グルカンを含んでいます。口の中ではじけるような歯ごたえが特長です。</p>	<p>黒千石</p>  <p>ポリフェノールの一種アントシアニンを含んでおり、カルシウム、マグネシウムなど通常の大豆より多く含まれています。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>主成分はでんぷんで、たんぱく質、脂質、糖質がバランスよく含まれています。</p>	<p>黒豆</p>  <p>大豆の仲間ですが正しくには黒大豆といえます。皮の部分にはポリフェノールの一種アントシアニンを含んでいます。</p>
<p>もちきび</p>  <p>主成分はでんぷんで、鉄、ビタミン B1、たんぱく質が含まれています。</p>	<p>黄大豆</p>  <p>「畑のお肉」と呼ばれるだけあり、牛肉よりたんぱく質が多く、アミノ酸の1種リジンも含まれています。</p>	<p>もち赤米</p>  <p>ポリフェノールの一種タンニンや、ビタミン B 群、食物繊維を含む古代米です。</p>	<p>ハト麦</p>  <p>たんぱく質は精白米の2倍含まれています。</p>	<p>もちあわ</p>  <p>脂質やビタミン B1、B2は精白米の2倍含まれています。</p>	<p>小豆</p>  <p>大豆と違い脂質はほとんど含まれていません。糖質が主ですが、たんぱく質も牛肉とほぼ同じくらい含まれています。</p>	<p>もち黒米</p>  <p>ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。炊飯すると、うっすら紫色に色づきます。</p>	<p>青大豆</p>  <p>きれいな薄緑色が特長。煮物はもちろんのこと、ゆでたものをみそ汁の具やサラダに入れると薄緑色の青大豆が引き立ちます。</p>

## 【株式会社アンチエイジングサイエンス(以下 AAS)のご紹介】

### アンチエイジングを科学する

少子高齢化の進展する日本において、健康に年齢を重ねていくことが、自分自身のみならず、家族、社会にとってもより一層大切になっています。

AASは、東京都老人総合研究所における医学博士白澤卓二(現順天堂大学教授)の長年にわたる基礎老化研究の成果を基盤として、予防医学・医療の視点で生活者や社会に貢献するために設立されました。

科学的な根拠に基づいたアンチエイジングを、正しい理解とともにわかりやすい形で普及していくこと。

そして、日常の食事や運動を通じて健康的なライフスタイルを提案し、さらに実践を促していくこと。

こうしたことを通じて、健やかに年齢を重ねていきたいと願う人とその家族にとって、AASは健康生活の拠り所として頼れる存在になることを目指していきます。

### <株式会社アンチエイジングサイエンスの考えるアンチエイジング>

1. アンチエイジングとは、老化プロセスを逆戻りさせるということではなく、少しでもこれを遅らせることで、身心の健康長寿を実現し、若々しく年齢を重ねることです。
2. アンチエイジングライフの実践のためには、日常の食事・運動・精神におけるバランスの取れた生活習慣の改善こそ重要です。
3. 少子高齢化の進展する社会において、アンチエイジングは、単なる流行の言葉ではなく、人々の健康を保持し活力のある暮らしを実現するための推進力と捉えます。

### 【株式会社アンチエイジングサイエンス会社概要】

会社名：株式会社 アンチエイジングサイエンス (Anti-Aging Science Inc.)

代表者：代表取締役 俵 輝道

本社所在地：東京都港区白金台 3-16-13 白金台ウスイビル 8F

設立日：2003年7月30日(AASは社名変更して2005年12月に設立)

資本金：168,400千円

業務内容：[サービス事業] 食品試験受託事業、食品企画開発事業、生活習慣改善プログラム事業  
[研究開発事業] 老化モデルマウス事業

URL：<http://www.antiaging-science.jp>

### 【白澤卓二略歴】

株式会社アンチエイジングサイエンス取締役CSO

順天堂大学大学院 医学研究科 加齢制御医学講座 教授。

日本抗加齢医学会 理事。

日本基礎老化学会 理事。

1990年千葉大学大学院医学研究科博士課程卒。

2000年ノバルティス老年医学賞受賞。

2005年東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム研究部長。

(現在は協力研究員)

専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生理学、アスリート遺伝子の研究、アンチエイジングクッキング。

## 【ベストアメニティ株式会社のご紹介】

すべてに愛・感謝を 雑穀ソムリエ企業

おいしくて、毎日続けられる体にやさしい食品をお届けしたい。「売れそうなもの」ではなく、「いま絶対に必要なもの」にこだわり、私たちは安全・安心な食品をお届けしています。

食生活の見直しは、まず主食から。

食糧不足だった戦時中、日本人は七分、八分づきのお米に雑穀類を混ぜて食べていました。白米も満足に食べられない貧しい時代でしたが、結果的にはビタミン・ミネラルなどの栄養分を、雑穀により補うことが出来ていたのです。

急激に変化した食生活で、体に負担がかからないわけがありません。ベストアメニティが原料から徹底的にこだわるのにはハッキリとした理由があります。毎日口の中に入れるものだからこそ、本当に安心できるものを。

そして、毎日続けられるようおいしさを。食生活の見直しは、まず主食からだとしてベストアメニティは考えています。

## 【ベストアメニティ株式会社 会社概要】

会 社 名：ベストアメニティ株式会社

代 表 者：代表取締役社長 内田 弘

本社所在地：福岡県久留米市三潆町田川 32-3

設 立 日：1990年4月26日

資 本 金：1,100万円

業 務 内 容：食品卸売業、レストラン惣菜事業

U R L：<http://www.bestamenity.co.jp/>