



2018年5月

## 玄米の長期継続摂取（90日間）による血中コレステロール値低減効果の検証

お米は日本人の主食であり、多くの方が毎日食べています。健康志向が高まっている昨今では玄米、五穀米、雑穀米など、白米よりミネラルを多く含むお米を積極的に選ぶ方が増えており、外食先や自宅で手軽に摂ることができます。

そこで、今回のオルトメディコ通信では、健康的なイメージがある玄米を90日間摂取した際の血中コレステロール低減効果について検証した論文をご紹介します。

引用：玄米の長期継続摂取(90日間)による血中コレステロール値低減効果の検証

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/28/2/28\\_89/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/28/2/28_89/_pdf/-char/ja)

研究対象者は、健常な日本人成人男女としています。

試験は玄米食摂取期間と玄米食非摂取期間をそれぞれ90日間設け、1日160g以上の玄米の摂取としています。

調査の結果、LDLコレステロール値が高めの方に対して総コレステロール、LDLコレステロールが有意に減少しました。また、体調面の変化や便通の頻度についてアンケートを行った結果、体調が改善した者が2割、排便量の増加を自覚した者が半数以上でした。

今回の試験により、LDLコレステロールが高めの方が玄米を継続的に摂取することで、総コレステロール値及びLDLコレステロール値低減効果が示されました。

LDLコレステロール値、総コレステロール値が高いと糖尿病や動脈硬化などの病気のリスクを高めることが知られています。白米を玄米に置き換えることで健康な体づくりをしてみたいはいかがでしょうか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ  
研究開発部 開発支援課  
〒112-0002  
東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階  
TEL：03-3812-0620 FAX：03-3812-0670  
MAIL：info@orthomedico.jp