

発芽玄米飯・玄米飯 ヒトへの有効作用比較

監修 信州大学名誉教授・農学博士 茅原 紘

作表 一億健康の会

適 用	発芽玄米飯(100℃炊飯)	玄米飯 (圧力鍋炊飯)
ビタミンB群	多い	少ない
備 考	発芽の生理作用によりビタミンが合成される	圧力鍋炊飯の為 130℃からになる為、熱に弱いビタミンは、破壊され、又、アクリルアミド(発癌性物質)が産生する
ミネラル	多い	少ない(むしろマイナス)
備 考	発芽の生理作用によりフィチン酸塩がフィターゼによって分解され、フィチン酸と遊離のミネラルになり体内に吸収され易いミネラルが多くなる。	フィチン酸塩は、腸内にフィターゼ(分解酵素)がない、又、分子量が大きいので体内に吸収されず体内への有効作用が少ない。又、腸内老廃物が無くなるとフィチン酸塩は、強いキレート作用があるので他のミネラルをも無効にする
フィチン酸塩 (毒素)	無い	多い
備 考	発芽の生理作用によりフィチン酸塩がフィターゼによって分解され、フィチン酸塩は、無くなる	フィチン酸塩は、腸内にフィターゼ(分解酵素)が無い為にフィチン酸塩の儘、多量に残る
フィチン酸(ビタミンB5の前駆体で解毒ビタミン)	多い	無い
備 考	発芽の生理作用によりフィチン酸塩がフィターゼによって分解され、フィチン酸と遊離ミネラルになり、体内に吸収されるフィチン酸が多くなる	腸内にはフィターゼ(分解酵素)が無い為、フィチン酸に分解されない
腸内解毒作用	高い	高い
備 考	小腸壁には、毒素を分解する酵素が数多く存在しているので毒素が分解され解毒作用が高くなる	小腸内には強いマイナス電子をもつフィチン酸塩とプラス電子をもつ老廃物(異物)とが結合して糞便として排泄されるので解毒作用が高くなる。
細胞内解毒作用	高い	少ない
備 考	発芽の生理作用によりフィチン	腸には分解酵素であるフィターゼ

	酸塩がフィターゼによって分解されフィチン酸・遊離のミネラルになり、補酵素として酵素を構成して免疫が強化され異物を大消去する事により、解毒作用が高くなる	が無い為にフィチン酸塩は遊離のミネラルとフィチン酸に分解され吸収されない。その為に体内酵素の生合成が少ないので細胞内の解毒作用が少ない
フェルラ酸・トコトリエノール・ γアミノ酪酸・イノシトール	多い	微量
備 考	発芽の一大イベントにより生合成される栄養素が多くなる	発芽の一大イベントが無い為に玄米に含まれている栄養素と生合成される栄養素は微量である
アブシジン酸（玄米毒素） 老化促進・細胞活性抑制 発芽抑制 ホルモン	無い	多量に存在する
備 考	アブシジン酸は発芽の大イベントにより ABA8' 位の水酸化酵素ファミリーの分解を受け無害分子のファゼイン酸になる	玄米は発芽の大イベントが無い為、アブシジン酸が多量に残る。それをヒトが摂る事により、ヒトに生理障害も起きる

赤文字は、ヒトの生体にとって良くない。又、少ない場合は、代謝が旺盛にならない。