

元気で長生き  
早耳情報

# パン酵母はこんなにスゴイ！ 食べた物の28%もカロリーダウン！

## ◎酵母って いったい何？

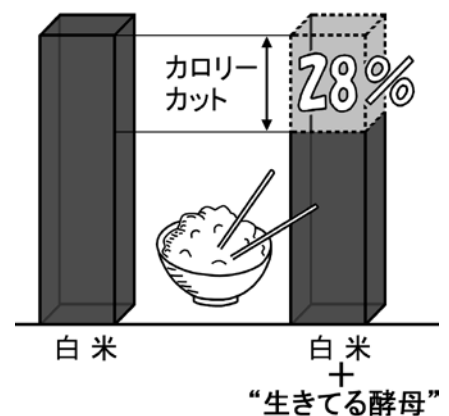
酒粕の酵母、ビール酵母、パン酵母など 色々な酵母がありますが、酵母は発酵をうながす微生物で、パン酵母はイースト菌です。酵母の発酵を利用して作られる食品には、酒、しょう油、味噌などたくさんあります。イースト菌は たった一つの細胞から出来ている小さな生き物です。私たちと同じように食べ物を食べたり、呼吸をしたりして生きています。ただし、人間は酸素がないと生きて行けませんが、イースト菌は へっちゃらです。呼吸の代わりに発酵によってエネルギーを作ることが出来るからです。

「ジャームコロ」はパン酵母ですが、40℃位のお湯に 砂糖とジャームコロを入れてかき混ぜると、ブクブク泡が出て来ます。砂糖を食べたイースト菌が、発酵によって炭酸ガスを出しているからです。パンを作る時も同じような発酵が起こり、炭酸ガスの泡がパンをフワフワにしてくれるのです。これをオーブンで焼くと、美味しいパンの出来上がりです。

## ◎生きてる酵母が糖質をパクパク食べて 28%のカロリーダウン！

白米だけのご飯と、パン酵母を混ぜたご飯を、体内環境と同じ約40℃で約3時間 発酵分解させて、その後 常温管理で分析し、栄養成分を比較しました。固形物の場合、胃の中で約2~4時間とどまり、その後 小腸に送られるので、栄養素の吸収器官である小腸に届くまでに、パン酵母によってどれくらいカロリーが減少するかを確認するのが試験の目的です。その結果、白米のご飯100g(ご飯約1膳分)のエネルギーは161kcal：糖質35.9g、脂質0.5gです。それに対して、白米のご飯100g にパン酵母2.2g を添加して発酵分解させたものは、エネルギー116kcal：約28%減少、糖質25.2g：約30%減少、脂質0.4g：約20%減少したことが分かりました。つまり、いつもと同じ量のご飯を食べても、生きているパン酵母を食後1袋 飲むと、28%のカロリーを減らすことが出来るのです。

ごはん1膳分の  
糖分カロリー比較表



## ◎パン酵母の秘密は 酵素にあり！

今まで栄養素と言えば、タンパク質・糖質・脂質・食物センイ・ビタミン・ミネラルが常識でした。しかし近年、アメリカで酵素栄養学が発達し、「酵素の切れ目は 命の切れ目」「生命のある所に酵素あり」とまで言われるようになりました。酵素は定量分析が難しいため、日本の栄養学では ほとんど注目されて来ませんでした。しかし 酵素がなければ、例えば糖質のデンプンは、体内に吸収しエネルギーとして使うことが出来ません。消化酵素によってブドウ糖に分解して始めて使うことが出来るのです。ジャームコロには 数10種類以上の酵素が入っています。しかもこれ以外に、生きている酵母の働きによって 体内の環境条件に応じて適応酵素を産出するのです。その中には ビタミン・ミネラル・核酸・βグルカン等も入っています。また、便臭を少なくするとか、酵母が生きたまま便中に存在すること等も、実験によって明らかになっています。

「ジャームコロ」は主として小腸で活動します。大腸で活躍する「イサゴール50億」、そして「エッセルマーナ」と、コンビでのご使用をお奨めします。

エッセルマーナ	20袋入	5,400円
ジャームコロ	60包	7,020円
イサゴール50億	45袋	6,260円

日本体質改善研究会会員

マルイチ薬品 高槻店

569-0051 高槻市八幡町2-8 (八幡神社前)  
営業時間：午前10時~午後7時 定休日：日曜・祝日  
TEL. 072-671-7270  
<http://www.kigusuri.com/shop/maruichi/>