

「はつらつ緊急レポート！」  
**糖尿病が治った！**  
**特報！米ぬかパン**

血糖値二六五が正常値に下がり六カ月で一五kg減！  
 アトピー肌のかゆみは一週間できれいに消えた！

食べればやせる！  
 ぐんぐん治る！

「米ぬかパン」発見！

「はつらつ元気」編集部／取材協力・松栄堂代表取締役

奥石征夫さん

看板に自信あり！です



米ぬかの苦み、臭みを  
 取り除く製法を考案

JR甲府駅北口を出てまっすぐ、甲府通りと武田通りの交差点からほど近いところに、「松栄堂 パンメイト」があります。

このパン屋さんの入り口でまず目にするのが、「美人製造工房」。「ダイエットや便秘解消に効果が必要ならば、代金をお返しします」とズバリ書かれた看板。

パンで美人になって、やせられる……信じがたい話ですが、

松栄堂社長の奥石征夫さん（六一歳）によれば、今まで返金を求めたお客さんは一人もなし。では、このパンは普通のパンと違ったところが違うのでしょうか。

「ひとことでいえば、小麦粉に米ぬかを混ぜて焼き上げたパン、すなわち米ぬかパンなんです」（奥石征夫さん）

ず、ぬかの状態になるからです。それに、パン全体のほんの五%混ぜても独特の苦みや臭みがあります」（奥石征夫さん）

米ぬかといえば、玄米を包む表皮と胚芽の部分。占める重量は一〇%ですが、全体の九五%に相当するミネラルと、一〇〇g中三三gもの食物繊維を含みます。玄米の栄養価値とは、米ぬかそのものともいえます。

試行錯誤を繰り返した奥石さんは、米ぬかの臭みを封じ込めて食べやすくする方法を考案。八年ほど前に、小麦粉に対して米ぬかを二〇〜三〇%混ぜたパンを商品化しました。この製法はヨーロッパ各国、カナダで特許を取得し、アメリカでも申請中とのこと。

「ただし、米ぬかを普通に炒つて、小麦粉に混ぜて焼くとパンになりません。水分が抜けきら

現在では、小麦粉に対して米

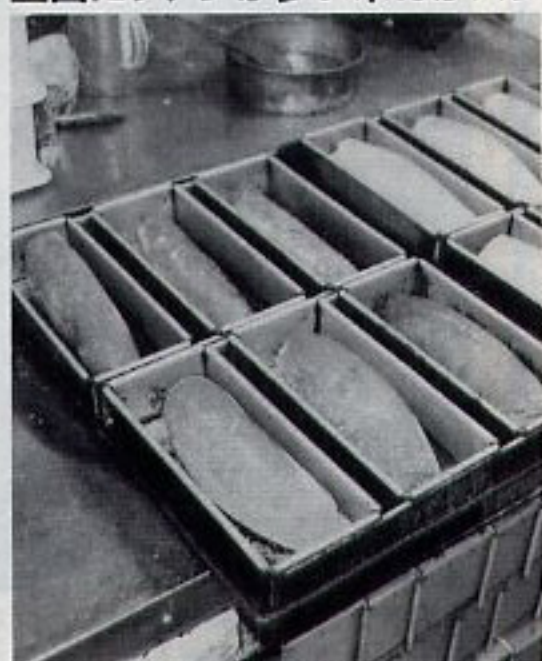


美人製造工房と書かれた看板が目を引く「松栄堂 パンメイト」（山梨県甲府市）



米ぬかは加工法の異なる2種類をブレンド。竹炭は液状にして練り込む

●美人になる、病気が治る!と全国にファンが多い米ぬかパン



形を整えたらすぐに焼き上げるほか、急な注文用に冷凍保存も行う



米ぬかを混ぜた割合ごとにパンの種類が異なる。色が黒いのは竹炭入り。素材で香ばしく、飽きのこない味わいも人気の理由で、トーストでもおいしい

ぬかを五〇%、七〇%に増やしたパンのほか、竹炭を混ぜたパンも販売。一三種類の米ぬかパンが店頭に並び、価格は一本(食パン一斤半くらい) 四〇〇円〜一〇〇〇円といったところですよ。

六カ月で一五kg減! アトピー肌も大改善!  
米ぬかパンを食べると、どんな効果を実感する人が多いのか。店内に置かれた、お客さんが感

想を書くノートや、店に送られたお便りを拝見しました。「五日に一回の便秘が四〜五日で解消して、四カ月半で七kgやせました。待望のミニスカートが毎日です」(愛知県)

「納豆サンドがいけますヨ。六カ月で一五kgやせました」(沖縄県)  
「利尿剤が必要だったほどのむくみが消えて、薬がいらなくなりました」(山梨県)  
「顔中が湿疹だらけで、アトピーの名医でも治りませんでした。米ぬかパンを食べて一週間かゆみが止まり、その後は目を見張るようなきれいな肌になりました。一時は人生真っ暗でしたが、今、青春真っ盛りで楽しくてしかたありません」(山梨県)

膨大な数の感想に共通しているのは、米ぬかパンを食べるとまず便通が翌日から数日で改善すること。次いで肌がきれいになり、スルスルとやせていく、同時に高血圧なども解消するというパターンが多いようです。「長い人でも三カ月くらいで体脂肪が落ちて、その後はリバウ



365まで上昇した血糖値が正常値になり、ヘモグロビンA1cも6.2へと改善した田中勝美さん



潰瘍性大腸炎による便通の不調が解消した深澤博子さんは、シミが薄れて美肌効果も同時に実感

ンドもしないようです。アトピーや花粉症には、竹炭入りのパンがおすすです。竹炭は体内で遠赤外線を出して、内側から温めるので、腰痛や冷えにもいいんです(奥石征夫さん)

さらに驚かされたのは、米ぬ

ぬかパンの場合は、「食べるほどに血糖値が下がった」と証言するお客さんが多数います。「米ぬかにたっぷり含まれている食物繊維が糖の吸収を抑えたり、体の外に出しているのだと思いますよ」(奥石征夫さん)

かパンを食べはじめ、糖尿病が改善した人が実に多いこと。普通、糖尿病の患者さんにとつては、パンはなるべく控えた食品です。体内でブドウ糖に変わる炭水化物の固まりなので、血糖値をたやすく上げてしまうからです。にもかかわらず、米ぬかパンの場合は、「食べるほどに血糖値が下がった」と証言するお客さんが多数います。「米ぬかにたっぷり含まれている食物繊維が糖の吸収を抑えたり、体の外に出しているのだと思いますよ」(奥石征夫さん)

たといえば、六五歳の糖尿病の患者さんからは、次のような声が届いています。「八年前に糖尿病がわかってから病院の薬を飲み続けましたが、血糖値はずっと一三〇〜一四〇でした。お腹がすいてもご飯が一定量しか食べられず、つらい毎日でした。ところが、米ぬかパンを食べはじめた二カ月後に、血糖値が一〇八に下がったのです。こんなによくなったのは初めてです。おかげで、病院の薬が止められました。米ぬかパンは一生手放せません」(愛知県)

ここで、たまたま来店された女性にお話をうかがうことができました。山梨県在住の田中勝美さん(六七歳)です。「米ぬかパンを食べてまず感じ

## 血糖値が一〇八まで下がって感激しました

かスワン

「はつらつ元気」

編集部

## 肥満、糖尿病を解消する米ぬかの豊富なミネラル

米ぬかに含まれるミネラルでは、マグネシウムが脂肪の燃焼に不可欠な働きをします。ダイエットを効率的に成功させるには、このマグネシウムの十分な補給がカギです。

また、亜鉛はインスリン(血糖値を下げるホルモン)の材料として、高血糖の改善に役立ちます。つまり、米ぬかは豊富な食物繊維とこれらミネラルの相乗効果で、肥満や糖尿病の解消を促すのです。



玄米の95%の栄養分を含むと注目される米ぬか

**私も感激!**  
**米ぬかパンで楽々  
 5kg減! 友人がうらやむ  
 ほどお肌もツルツルです!**

山梨県在住 若林美幸さん(20歳)

5年前にダイエットを目標に米ぬかパンを食べて、気がついたら5kgやせていました。以来、「太ったかな」と思ったとき



は米ぬかパンの出番で、そのたびにキュッと体が引き締まっています。おかげで便秘体質もすっかり改善して、肌の調子も上々。背中の中肉を削ぎ取るときには、「シミやニキビもなく、肌がきれいだねえ」と友人にうらやましがられました。米ぬかパンの美肌力は全身に効くんだなあと思います。

たのは、ひどかった便秘がすっかり改善したこと。そのうちに、以前は三六五あつた血糖値が下がってきて、今は正常値になりました。ヘモグロビンA<sub>1c</sub>という数値も、六・二までよくなったんです。そのせいか、最近は顔の表情が明るくなったね、といわれまますね」(田中勝美さん)

「ヘモグロビンA<sub>1c</sub>は約三カ月間の血糖値の状態を表すもので、これが改善してきたということ。は、糖尿病が順調に快方に向かっている証拠。「パンを食べて糖尿病を治す!」とは確かに意外な手段ですが、現実にはそれを達成された方がいるわけです。その後、このころよくお話をしてくださったのは、山梨県在住の深澤博子さんです。潰瘍性大腸炎のために、五年前から病院に通うようになったそうです。「腸のことではずっと困っていましたが、竹炭入りの米ぬかパ

**私も感激!**  
**3年で25kgやせて  
 ウエストは22cmもスリムに**

山梨県在住 伊沢静恵さん(39歳)

米ぬかパンを食べているうちに、3年で25kgやせてウエストは22cm細くなりました。体型はすっかり別人で、主人も見違えるほどです。これだけやせても肌にはハリがあり、お腹や背中にシワが全然ないのもみんなに不思議がられます。

ンを二本食べ終えた頃に、便通が普通の状態になってきました。下腹もへこんで引き締まって、最近では心なしかシミも薄くなってきたみたいです。これも、米ぬかパンのおかげかなあと思っています。味もおいしいし、毎朝トーストで食べているんです」(深澤博子さん)

**私も感激!**  
**3週間で肌が輝き、  
 下腹がスッキリへこんだ**

山梨県在住 倉沢かずみさん(37歳)

私はもともとパンが好きですが、太るのが怖いので我慢していました。でも、米ぬかパンはきちんと食べながらダイエットできますね。食べはじめてまだ3週間ですが、もう下腹がへこんで、素肌に輝きが出てきているんです。

てフワフワとした一般的なパンとは違って、もちもちとして素朴な香ばしさ。好みてトーストにして、バターやジャムを塗ってもおいしいのです。毎日普通に食べるうちに、ダイエット、美肌作り、アレルギーの解消、そして糖尿病からの脱出を力強く手助けしてくれる米ぬかパン。山梨県の甲府を発信地として、ますます全国で人気を呼ぶのではないのでしょうか。