

池田 剛士

差出人: 池田 剛士 <iked@acsec.co.jp>
送信日時: 2018年8月14日火曜日 17:30
宛先: 'support@dr-ebe-toushitsuseigen.jp'
CC: 農林水産省大臣官房広報評価課広報室; 独立行政法人 農畜産業振興機構; 独立行政法人 農林水産消費安全技術センター
件名: お願い（みと・あかつかカンファレンス）*メディア対策室；安倍晋三 首相案件（刑事・民事責任追求）【メディア詐欺；共謀罪通報対象】
分類項目: 分類項目 緑

江部康二 様

学術秘書
池田です。

記事の修正又は削除をお願いいたします。

食物繊維は食後血糖値上昇も招かないうえに、有益な機能性がある

「炭水化物＝糖質＋食物繊維」であり、糖質制限では食物繊維を制限しません。

食物繊維はほとんどカロリーにならず、食後血糖値上昇も招かないうえに、有益な機能性があるからです。

食物繊維には水に溶けやすい水溶性と溶けにくい不溶性があり、それぞれ体内での働きが異なります。

腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります

水に溶ける水溶性の食物繊維には、フコイダン、ペクチン、**ムチン**、アガロースなどがあります。

これらは、オクラ、キノコ、海藻、コンニャク、納豆、アボカドなどに含まれます。いずれも糖質制限的にはOKな食材。

水溶性の食物繊維は、腸内のビフィズス菌などの善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きが期待されます。

水に溶けない不溶性の食物繊維には、セルロース、リグニン、キチン、キトサンなどがあります。

おから、エリンギやエノキダケやブナシメジなどのキノコ類、モロヘイヤやパセリ、アーモンド、甲殻類などに含まれています。

不溶性の食物繊維は便のかさを増やして、大腸を内側から物理的に刺激して便秘を防ぐ働きがあります。

普通食で主食にしている精白米や食パンは水溶性も不溶性も食物繊維がごく少量しか含まれていません。

糖質制限食では、野菜、キノコ類、海藻類などから、水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く摂ってください。

<http://koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-4648.html>

修正又は削除が必要な記事の一覧、Google キャッシュ検索の結果 (site:koujiebe.blog95.fc2.com ムチン) も併せてご確認ください。

ドクター江部の糖尿病徒然日記 ヤマイモ・サトイモ×などと糖質制限食

koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-1685.html ▼

2011/06/02 - 当初は、ヤマイモに含まれるネバネバの**ムチン**という成分が、糖質の分解・吸収をゆっくりさせる作用に期待して、生のヤマイモは○にしてみました。... サトイモの**ムチン**は、ヤマイモより少ないので、ヤマイモより糖質が吸収されやすいと思います。

ヤマイモ・サトイモ×などと糖質制限食 - ドクター江部の糖尿病徒然日記

koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-1685.html?sp ▼

2011/06/02 - 当初は、ヤマイモに含まれるネバネバの**ムチン**という成分が、糖質の分解・吸収をゆっくりさせる作用に期待して、生のヤマイモは○にしてみました。その後、ヤマイモは△に降格です。確かに**ムチン**は、急激な食後血糖値の上昇は少しは防いで ...

ドクター江部の糖尿病徒然日記 山芋・菊芋と血糖値

koujiebe.blog95.fc2.com/?m&no=1077 ▼

2010/02/02 - 山芋（長芋）の**ムチン**が血糖値上昇を抑えると先生の本にありましたが、これは加熱したらダメということなのではないでしょうか？芋大好き人間 ... 生だと、**ムチン**の働きで消化・吸収がゆっくりとなるので食後高血糖があるていど防げます。生なら他の芋 ...

生の長芋、加熱した長芋と糖質制限食 - ドクター江部の糖尿病徒然日記

koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-1817.html?sp ▼

2011/09/21 - 生の長芋に含まれるネバネバ成分の**ムチン**の働きで、消化・吸収がゆっくりとなるので食後の急激な高血糖があるていど防げます。加熱したら、**ムチン**が失活するので、普通に血糖値が上昇します。ただ、生の長芋でも、吸収される糖質の総量 ...

ドクター江部の糖尿病徒然日記 生の長芋、加熱した長芋と糖質制限食

koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-1817.html ▼

2011/09/21 - 生の長芋に含まれるネバネバ成分の**ムチン**の働きで、消化・吸収がゆっくりとなるので食後の急激な高血糖があるていど防げます。加熱したら、**ムチン**が失活するので、普通に血糖値が上昇します。ただ、生の長芋でも、吸収される糖質の総量 ...

ドクター江部の糖尿病徒然日記 インフルエンザ

koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-1074.html ▼

2010/01/29 - 山芋（長芋）の**ムチン**が血糖値上昇を抑えると先生の本にありましたが、これは加熱したらダメということなのではないでしょうか？芋大好き人間だった？私の唯一の食える芋なので、気になります。また、東京医科歯科大学の橋本名誉教授が「キク芋は ...

ドクター江部の糖尿病徒然日記 糖尿病

koujiebe.blog95.fc2.com/?tag=糖尿病&page=29 ▼

2010/02/05 - 生だと、**ムチン**の働きで消化・吸収がゆっくりとなるので食後高血糖があるていど防げます。生なら他の芋よりははるかにましですが、糖質なのであるていど血糖値は上昇します。次に、菊芋です。五訂日本食品標準成分表によると菊芋100g： ...

<https://www.google.co.jp/search?q=site%3Akoujiebe.blog95.fc2.com+%E3%83%A0%E3%83%81%E3%83%B3&oq=site%3Akoujiebe.blog95.fc2.com+%E3%83%A0%E3%83%81%E3%83%B3&aqs=chrome..69j57j69i58.14382j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

修正の際のポイントは、3つあります。

(1) 「ムチン」という言葉を使うこと自体が誤り。

(「植物」の話をしていて、「ムチン」について語ること自体ナンセンスです。)

(2) 「ムチン」と関連付けて語られてきた、夏バテ解消、スタミナ食材、疲労回復といった健康効果も全く根拠なし。

(「健康効果」は、ヒトや動物から分泌される「ムチン」本来の働きから想像された話であって、食べてどうこうの話ではありません。)

(3) 「ネバネバの正体は『ムチン』」も誤り。

(「ムチン」は「糖たんぱく質」といわれますが、「植物の『糖たんぱく質』」はネバネバしていません。)

「(日本国内だけで) 植物の粘性物質をムチンと呼ぶことの根拠や起源」が判明いたしました。

(「『mucin』と『mucus』の混同」ないし「『mucus』の誤訳」、

「『mucin』と『mucilage』の混同」ないし「『mucilage』の誤訳」が誤報の原因でした。

つまり、動植物の粘性物質をムチンと呼ぶ「学説」は存在しません。

<http://acsec.jp/mucin.html>

)

“フィッシャーの呪い撲滅キャンペーン”へのご理解、ご協力をお願いいたします。

<http://acsec.jp/maffgo.html>

全国の都道府県庁、自治体の対応状況については、こちらでご確認いただけます。

<http://acsec.jp/soumugo.html>

※参考：

[1]平成の大獄(へいせいのたいごく)|改元の礼：

大戸屋ホールディングスらによる公益通報者 看護師 中西京子さん襲撃事件

<http://heisei.nokyoko.jp/>

[2]虎の門外の変|家来たちは、子どもを殺した。：

岡本薫明 財務事務次官らによる公益通報者 看護師 中西京子さんに対するパワーハラスメント

<http://toranomon.nokyoko.jp/>

[3]和とは愛 オフィシャルサイト|希望：

<http://nokyoko.jp/#hope>

では。

この件に関するお問い合わせ先：

みと・あかつかカンファレンス事務局長

ラクトース研究班「いもいち 2025」班長代理

有限会社学術秘書

本店営業部

池田剛士

〒311-4141

茨城県水戸市赤塚 1-386-1-107

電話：029-254-7189

携帯：090-4134-7927

PS

江部康二 医師を、「平成の大獄；改元の礼」に追加いたしました。

<http://heisei.nokyoko.jp/>