

ジャニーズ帝国「500億円資産」の相続問題

プール付き豪邸、ファンクラブ会費^{ほか}「財産目録」／ジャニー喜多川社長が済ませていた「生前贈与」

私、大関・貴景勝の母でございます。

角界騒然！
独占撮り下ろし

W袋としヘアヌード競艶

かちゃんの45歳^{年下}妻 志村けんの^ど腰元、

週刊

7億円の大チャンス!
サマージャンボ宝くじ
「新天皇ゆかりの売り場」から
100名様プレゼント



2019 Jul.
7.12
定価450円

葵つかさ

範田紗々



はたらくエッチなお姉さん大集合

小林旭、梅宮辰夫、ショーケン^{ほか}

吉本芸人に読ませたい「芸能人と反社」伝説 彼らは媚びず、隠しもしなかった

7人の食卓を大公開!「長生き味噌汁」に欠かせない食材はアレでした

NHK「ガッテン」で話題 腰痛、肩こりを取りたければ「あご」をほぐしなさい

永久保存版
60歳からのいくら足りないか? 何歳までもつか? 5分で弾き出せる
生活費寿命診断シート
書き込み式

「あなたが使えるテクニック」だけを集めた
老後資産倍増の「かんたん手続き」
年金編 相続編 消費税10%対策編 働き方編^{ほか}14ページ大特集
安倍首相の口車に乗ったら、老後破産まっしぐら!

死ぬほどSEX
谷崎潤一郎が惚れ込んだ川反(かわばた)の秋田美人、伊藤博文が通い詰めた吉原の遊郭……
文豪と政治家が愛した「色街の性技」
トランプが「日米同盟」破棄したら、日本は「繁栄」か「沈没」か

昼からの血糖値上昇を抑制 牛丼は理想のバランス朝食だ

同志社大学生命医科学部
アンチエイジングリサーチセンター

米井嘉一



同志社大学生命医科学部
アンチエイジングリサーチ
センターの米井嘉一教授が
朝に食べているのは「牛丼」
だ。

「私たちの研究で、朝に牛
丼を食べると、昼食以降に
血糖値が急上昇するのを予
防できることがわかりまし

た。被験者に
おにぎり、サ
ンドイッチ、牛丼を朝食と
して食べてもらい、昼食後

の血糖値の上がり方を計測
した結果、牛丼を食べた人
が最も血糖値が上がりにく
かったのです」

血糖値が急上昇すると、

●米井教授の
朝食メニュー
・牛丼並盛
・お茶

老化を引き起こしたり、糖
尿病を悪化させる「糖化ス
トレス」が発生する。朝食
に牛丼を食べることでその
リスクを軽減できるという。

「1回の食事につき、三大
栄養素のたんぱく質・脂
質・炭水化物を、2…2…
6で摂ることが理想的とさ
れています。牛丼のたんぱ
く質の割合は15%程度、脂
質は20%程度ですから、理
想的なバランスのメニュー
と言えます。ただし、体調
によっては朝から食べるに
は重く感じることもあるで
しょう。極端に疲れが溜ま
っている時などは、避けた
ほうが無難です」

*

健康の始まりは朝食にあ
り——名医たちが実践する
朝食メニューには、栄養素
を効率よく摂るための工夫
が満載だ。