

# えのきが健康を引き出す6つの特徴 その1

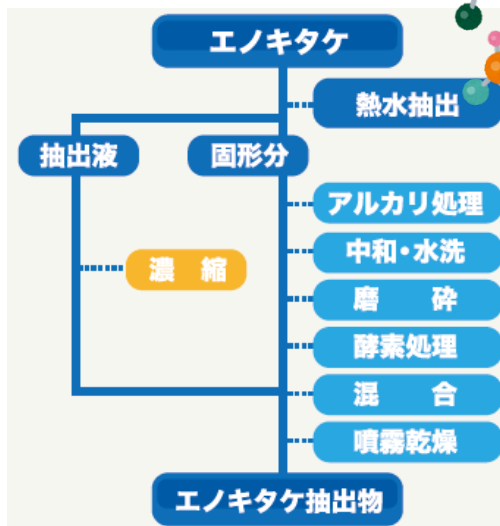
## -食べる脂肪燃焼「**ジョギング効果**」-

えのき**食べるだけで**運動しなくても寝てても  
**ドンドン脂肪燃焼**（平均**20%燃焼減少**）

### 1) エノキタケリノール酸（エノキ特有の結合メカニズム）

#### ① エノキにしかない

4種類の脂肪酸が結合した  
脂肪酸混合物



リノール酸95%、 $\alpha$ -リノレン酸2%、ベンタデカン酸2%、  
パルミチン酸1%、この**4つの組み合わせはエノキ特有**のも  
の。この4種類を配合した医薬品開発に取り組むも、もとも  
と食べ物である脂肪酸は体内に入るとバラバラとなり意味を  
なさなくなります。しかし、**エノキの脂肪酸の組み合わせは**  
**体内でも分解されず、身体中をめぐり吸収**されます。

そのままでも効果はありますが、細かい状態や、加熱、冷凍  
にて細胞壁を壊すことで、より体内吸収されやすい状態にな  
ります。

