

# 食養学新聞

Indivimax

なぜ、お米  
早穫り米について  
精進だしの作り方

はじめまして。

この新聞を読まれているあなたは、これから健康維持や体調の回復を願って食生活改善にとりかかろうとしておられるところではないでしょうか。

お手元にある「早穫り米」は薬のようなお米としてあなたの健康生活をサポートできると確信しています。あなたの十五歳の頃の体重は？

現在は何キロあるでしょうか？代謝がピークの頃の15歳と比べていかがでしょうか？

10キロオーバーしているとしたら、その10キロとはなんなのでしょう？脂肪でしょうか。その回答は事実でしょうか、真実ではありません。真実は「ゴミ」です。10キロものゴミを身体内部に詰め込んでいるわけですから、頭痛や腰痛や体調がおかしくなっても不思議ではないのですね。

**何故、お米なのか**  
お米は体内にゴミを発生させません。代謝されたあと残るのは水と二酸化炭素が大半なのです。非常にクリーンなエネルギーなのです。一方お肉はアンモニアをはじめ体内に有毒な物質を多く発生させます。ですから

一食の比率は主食であるお米が必ず多いことが理想です。ごはんが少いとおかずが多いと、おかずの選び方を間違えた場合ゴミをたくさん体内で発生させることになりません。ごはんが多ければおかずを間違えても全体としてゴミの発生は少なくなります。けれどその主食であるお米が「粘りカス」ではないけません。

右から読めば白米ですね。カスである白米を食べるから、身体がもたないのです。おかずをたくさん食べてしまふのです。  
**何故、玄米なのか**  
玄米はたとえればマツチ全体です。白米はマツチの軸のみです。炭水化物の塊である軸だけを食べても体内で燃やすことができません。燃やすためにはビタミンやミネラルが必要なのです。白米ばかりを食べていた昔は、ビタミンB不足から脚氣が流行ったのです。そこでおかずをたくさん食べてしまふのです。マツチの赤い頭は玄米の胚芽にあたります。軸を燃やすためのビタミンやミネラルが豊富にあります。つまり玄米だけを食べても身体がもつのです。ちゃんとエネルギーに変えることがで

きるのです。バランスよく食べる、とは言いませんが、本当のバランス食とは全体を食べることなのです。白米は部分しか食べないから生理のバランスを崩してしまいやすいのです。したがって玄米を食べることが最善なのですが、「美味しくない、炊き方がめんどう」などで挫折される方が多いのです。そこで「早穫り米」なのです。  
**何故、「早穫り米」なのか**  
「早穫り米」はなんととっても便利なのです。白米と同じ炊き方ができるからです。電気炊飯器の白米モードで水加減も同じです。しかも、美味しいのです。これまで玄米を食べてきた方も、白米食の方も「今までのごはんより美味しい！」と言われるのです。  
そして、2・3日後には通便の状況が見違えるのです。「食べた以上に出る！」とほとんどの方が言われるようになるのです。  
**1 粒が小さい**  
「早穫り米」の特徴  
1 粒が小さい  
なので、普通の玄米を100g食べれば場合と比べると倍以上の粒を食べたことになります。胚芽は栄養の宝庫ですから、それだけ体内における栄養代謝が健全になるのです。  
**2 食感が独特**  
粒が小さいので独特の食感があり、甘味のある美味しいごはんになります。  
**3 無農薬です**  
栽培時には農薬を使用していません。

除草剤もかけませんので雑草も稲と一緒に生育しています。そういうわけで「早穫り米」にはいろいろな雑草の種も混じっています。  
栽培時は無農薬ですが、5年間無農薬のところもあれば、今年からのところもあります。さまざまな場所から集められたお米をブレンドしています。また、貝殻やミミズを農地に投入して、より身体によいお米にしたいと努力しています。  
けれど、粒が小さいのもみなどが取りにくいので場合によっては多く混じっていることがあります。よく洗ってください。  
また、申し訳ないですがたまに貝殻の小さい粒が混じって食感のよい場合もあります。発展途上のお米です。不十分なところもありますがご理解ください。  
**4 炊き方が簡単**  
電気炊飯器で白米と同じ炊き方ができます。白米炊飯モードで水加減も白米と同じです。ということは今お手持ちの白米と混合して炊けるのです。当初は半々から炊いていただき、白米がなくなれば「早穫り米」100%で炊きましよう。水に一晚浸水しておくとお肌や腎臓、肝臓など。血行を促進するGABA（ガンマアミノ酪酸）が増加します。晩にタイマーで朝炊けるようにセットしておけばよいでしょう。

ちなみに「早穫り米」のギャバは白米の2.5倍、玄米の1.2倍、発芽玄米の2倍あります。

5 翌日が美味しい  
保温しておけば翌日はさらに美味しくなっています。多めに炊いておきましよう。また、おむすびにして冷凍しても美味しいです。

さらに美味しく炊くためには

1 ミネラル豊富な塩で炊く  
2 合につき小さじすりきり一杯を混ぜて炊きましよう。塩は玄米食の効果を引きだします。

2 昆布や日本酒などで炊く  
少し混ぜるだけでさらに美味しくなります。

3 雑穀を混ぜる

お米は長年の品種改良で大人しくなった家畜のようなもの。雑穀の野生的エネルギーを加えることで、玄米の良さが引き出せます。

また、黒米や緑米などのもち米系統の古代米も混ぜれば食感もモチモチしてよいです。雑穀や古代米は値段が高くとも美味しく安全な国産を選びましよう。

最後に「満腹感の食事」から「充実感のある食事へ」

現代日本人の食生活は偏った栄養過多という特徴があります。なかでも、油脂類と肉卵、乳製品の多さが目に付きます。あきらかにこうした食品の多さが今日の糖尿病や心疾患、癌

など慢性疾患の原因と思われる。であるならば慢性疾患からの回復にはこうした食品を大幅に減らし、和食を基本にすることが大切です。同時にそうした食生活が慢性疾患にならない予防となります。

玄米ご飯とお味噌汁、豆、少しのお野菜、海藻類がある食事は充実感がります。

実質として空虚な満腹感のみを与える油脂の多い食生活から充実感のある食への転換に「早穫り米」をこ愛用ください。

「早穫り米」の食べ方

1 最初に梅干を半分食べましよう。  
これは唾液の分泌を大幅に促すためです。

2 ごま塩を必ず振りかけていただきましよう。塩1に対して黒ごま9が基本です。

3 最初の一口は100回噛む  
お米は甘さを感じるまで噛みましよう。和食は口の中で味を作り出すことが基本です。濃厚な味付けはよく噛めない人をつくりましよう。口は味を感じた瞬間、飲み込むようになってからです。

4 お茶は食後に飲みましよう。  
唾液の分泌がよくないとお茶と一緒に食べ物を胃に流し込みましよう。1、2を守ればお茶は食後でよいです。

5 お味噌汁も同じで、ちゃんと食べ物を噛んで飲み込んだ後で一口いただくという要領です。

6 最後に残り半分の梅干をいただきましよう。

7 もっとも重要なことですが・・・  
おかず（副食）がごはん（主食）をオーバーしないように注意ましよう。

おかずが多いのは質的食べすぎです。食べすぎは体内にゴミを多く発生させ、体内環境を悪化させましよう。

生活習慣においてできるだけ注意すること

1 夜食を止める  
2 「お腹が空いていないのに食べる」ことを控える  
3 よく歩く  
快眠・快便・快足を目指す。

《「早穫り米」を食べた人の感想》

なんととっても「便秘が治った」「体重が減らせた」という報告が圧倒的

です。「ビックリするような便通がありました」「スツと一瞬で出るようになりました」「つながつて長すぎましよう（笑）」「悪臭がなくなりました」

玄米の繊維が腸管をほどよく刺激して蠕動運動を活発にしたからですね。「玄米とお味噌汁だけで10日間続けたら、3キロ簡単にダイエットできました」さらに肥満の人は「玄米ご飯とごま塩だけで10日間で10キロ減量できました」といいます。

断食よりも楽にできるダイエット法ですね。

考えてみれば「便秘」も「肥満」もあらゆる慢性疾患の温床です。「便秘」「肥満」を防ぐ「早穫り米」

は、健やかに人生を送るための必須食品であるとご理解できることましよう。

また「美味しいから続けられる」と言う感想も多いですね。  
美味しいお味噌汁の作り方  
精進だし  
昆布10cm四方・大豆小豆（各大匙1杯・干しいたけ（中二枚）かんぴょう又は切干大根（30cm程度）  
五人分程度です。

お椀六杯分程度を一晩浸水して翌朝10分以上煮込んで濾せば一番だしです。これはお味噌汁用です。残った豆などは煮物用にお使いください。また筑前煮などにもどうぞ。

健康チェック

私たちの身体の根本はお腹（消化器）にあります。お腹が健全であれば、身体は全体としてよい状態にあると判断できましよう。

「早穫り米」を食べ始めた以下のことチェックする習慣をもちましよう。

1 毎日通便があるかどうか？  
2 便が一本につながつているか？  
3 瞬時で長い便ができること  
4 悪臭がないこと

5 濃い目の黄色

以上の状態が持続できたら、あなたの健康度は数段アップしてましよう。皆様のお力で「早穫り米」を育ててくださいましよう。