

第 86 回 まちづくり塾記録

(新)米ぬか健康法

江間和光さん (元氣倶楽部代表)
平成 21 年 9 月 6 日(日) 14:00 ~ 15:30
浜松まちづくりセンターギャラリーにて

文化健康法・玄米分別法で全国の NPO 団体に勉強会をお開きになり注目を集めている江間和光さんに玄米がいかに体に良いか、実際に米ぬかや玄米ご飯を食べてみたり血流・血管観察などしたりして講演をしていただきました。

江間さんの自己紹介・玄米との出会い

住在は浜松市鴨江。根上がり松のすぐ近く。文化健康法・玄米分別法で約 30 年全国の NPO の関係で勉強会を開いている。ちょうど 30 年前どんな病院にいても原因不明で治らなかった病気が、玄米を食べ始めて 1 年 3 ヶ月で治癒。それから玄米・白米について研究しはじめて、玄米が主食になった理由がよくわかった。

お米を研ぐ理由とは？

りんごでもじゃがいもでも皮を剥けば酸化して腐ってしまうのと一緒で、お米に関してもお米の皮である糠を取り除いてしまうと、どんどん酸化して腐っていつか。お米を研ぐのは白米の周りに付いた酸化物質つまり腐った部分をを取り除く為である。取り除かないまま食べると大変危険である。

白米と玄米

粕は、米に白と書いて「カス」と読む。つまり米の白い部分は「カス」に過ぎない。米の一番栄養がある部分は糠で、体に必要な栄養分の約 95%が含まれているため玄米が食べられていた当時、元気の気は「氣」つまりエネルギーを示す字が用いられていた。元気の元は生きた水と玄米が必要だという意味合いが「氣」に表れていた。しかし、世の中の主食が玄米から白米に変化したと同時に元気の「氣」も「気」に変化してしまった。「米」の部分が「 」になったという衝撃的事実である。また糠という字を見ても米の中に健康があるということがわかる。

また江戸わずらいという病気があるがこれはビタミン B1 不足による脚気である。白米発祥の地は江戸。参勤交代などで江戸に上った人々は白米を食べ続けたことによるビタミン B1 不足で多くの人々が脚気になった。しかしそれで又田舎に戻って玄米を食べ始めると体調はたち

まち回復したそうだ。このように語源や歴史を見ても分かるように玄米は生きていて生命力があり日本人に必要な栄養バランスがある食材といえる。

栄養だけでなく、玄米には病気を治す力もある。玄米には驚異的な解毒・痒毒力があり、白血病やアトピー性皮膚炎、心臓疾患や糖尿病などが治ったり、そのほか数えられないほどの実例がある。玄米にはいまだ解明されていない未知なる力があるようだ。

玄米分別法とは

玄米を精米した時に出る白米と米ぬかを炊飯器に入れて一緒に炊く方法。または、糠を他のおかずの中に混ぜてたべたり乾煎りして保存しておいても大丈夫。

だから、家庭用精米機で、炊く直前に精米してそのまま炊飯器に入れて炊けばOK。

質疑応答

Q: 無洗米とは何なのか

A: 普通は一回のところを 2・3回精米することによって、白米の表面にある凹凸をなくし、白米の表面をつるつるにしてある米のこと。そうすることによって凹凸に糠のカスなどが入ることが無い為、洗米しなくても良い。

Q: 胚芽米と白米を食べ合わせるのはいいか

A: ダメ。なんでも口に入ればいいというものではない。いかに消化吸収をできるか、いかに元気の赤血球を作るかが重要。

Q: 玄米は洗わなくていいのか？

A: 一般に流通している玄米は、基本的に洗わなくて良いが、農家からもってきた玄米はどのような段階をふんで育ってきたか分からない為一応洗った方がよい。

農薬は皮についていると思われがちだが、雨で農薬は土にしみこんで植物はそれを吸収して育つ為、実は外側よりも内側の方が危険なのである。

Q: スーパーで売られている糠を食べてもいいのか？

A: 糠というものは一日で腐ってしまう為あまり食べない方がいい。一番いいのは家庭用精米機で出た糠を食べること。

Q: 玄米を食べれば、副食は素食で良いのか？

A: 良い。糠を煎じてしぼったエキスにお米を入れて離乳食として赤ちゃんにたべさせると元気な子供になる。

Q: 玄米を食べれば副食は食べなくて良いのか

血管に弾力を持たせる為に、豚肉は食べた方が良い。

Q:農家から玄米をもらっている場合はどうしたら？

農家がどのような処理をしているか分からない為、一度洗って良く乾燥させて精米機へ。

まとめ

健康や病気の種まきは、食にあって私たちの先祖からの影響は大きいといえる。したがって今の私たちの種まきは私たちの子供や孫への影響は大きいということ。今これから家庭を作る人がいたら是非玄米を薦めていただきたい。

講演後、リュウマチや冷え性などで悩んでいる方々と江間さんとの個人的な相談会が行なわれました。多くの方が玄米に関心を持っているようです。