

ソーシャル&エコ・マガジン、ソトコトの小さな別冊

チビコト

No.208
October 2016

月刊ソトコト10月号別冊付録

特集

美しい心と
身体をつくる

玄米の力

チビコト
Contents



制作協力／株式会社玄米酵素
企画制作／ソトコト編集部
監修／佐野正行(004~011)
小林 博(014~017)
イラスト／大神慶子(表紙・002~003)
はらべこめがね
(004~011, 014~019, 022~023)
文／久島玲子
撮影／高岡 弘(004, 018~019, 022~023)
デザイン／天野 優(ラフコング デザインスタジオ)

002

大切にしたい三つの言葉。
食は、命をいただくこと。

004

Lesson ①

玄米の力の理由

医師が語る、玄米の健康力。

006

Lesson ②

栄養の宝庫

玄米の栄養が身体をサポート。

012-013

インタビュー ①

山田まりや(女優・タレント)

インタビュー ②

齊藤純子(助産院バースハーモニー院長)

014

Laboratory

玄米よりもパワーアップ!

玄米発酵食品 FBRA(ふぶら)って、
知っていますか?

018

How to Cook

玄米食、はじめの一步。

おいしい玄米を炊いてみましょう!

020-021

インタビュー ③

室谷真由美(ビューティーフード研究家・モデル)

インタビュー ④

早坂香須子(メイクアップアーティスト)

022

School & Shop

学ぶ? 食べる?

気軽に楽しく玄米生活。

大切にしたい三つの言葉。

食は、命を いただくこと。

人間は、昔から自然とともに暮らし、太陽、空気、土、水をはじめとする自然からの恵みに感謝して生きてきました。それはもちろん食べ物も例外ではありません。狩猟採集、遊牧、農耕など、人が手をかけながらも、自然の力を借り、自然が育んだ命をいただくことで、私たちの生きる力としてきました。

古来、日本は「とよあはらのみずはのくに豊葦原瑞穂国」といわれ、食の中心に「米」を据え、さまざまな食文化を育んできました。しかし今、食生活のグローバル化が進み、米離れが象徴するように、日本人が育んできた食文化そのものが壊れつつあります。また、飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増

え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は、2500万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。

そんな今だからこそ、日本の食文化の原点に立ち戻る必要があるのではないのでしょうか。そこで柱となるのが、日本人の食の基本ともいえる「食の三原則」です。先人の叡智として受け継がれてきた「しんどうふじ適応食」「しんどうふじ身土不二」「しんどうふじ一物全体食」の三原則をもういちど見直してみませんか？

そして、その中心になるのは、土に蒔けば芽を出す。玄米。です。芽を出す。ということは、一粒の中に「命」を宿しているということ。命をいただき、私たち自身の命とする、それが食事本来のありかたです。「玄米」を普段の食事に取り入れることで、そのことを私たち日本人は実感することができはります。

さあ、玄米を通し、日本人が大切に育んできた食文化をはじめてみましょう。

「食の三原則」

大自然の法則にのっとった、
日本人の食の基本

「適応食」の ススめ

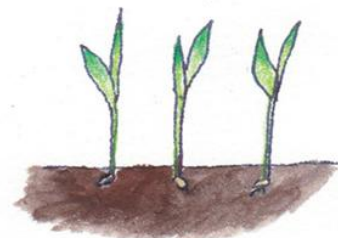
日本という
風土の中で育まれ、
日本人に適した
米を中心とする
穀物と
野菜中心の
日本の伝統食を
心がけましょう。

「身土不二」の ススめ

地産地消。
自分の住む
土地で採れた
旬のものを
いただきましょう。
旬でない野菜は、
栄養価も
低くなります。

「一物 全体食」の ススめ

食物は全体で
ひとつの命。
それを丸ごと
いただきましょう。
米なら白米より玄米。
人参や大根は
皮ごと食べることで
栄養バランスも
取れます。



玄米の力の理由

医師が語る、玄米の健康力。

玄米は身体にいい、となんとなく知っているが、
どうして身体にいいのか、
あらためて聞かれるとよくわからない人も多いのでは。
医師でご自身も玄米食を実践されている
佐野正行先生にご協力をいただき、その理由を探ります。

監修／佐野正行先生

古来、日本人は
玄米を食べてきた。

炊きたての真っ白なごはん、噛むと甘みが広がり、「ああ、日本人でよかった」と思うが、古来、日本人が食べてきたのは「玄米」。
白米は食べやすく、豊かさの象徴だったが、飽食の時代に、ふたたび「玄米」に注目が集まっているところで、「玄米、つてなにか知っていますか？」と佐野先生に聞かれて、「えーっと、精白していないお米でしょうか」と答え、「まあ、そうですね」と笑う佐野先生。お米は実ったときには籾殻

に包まれていて、それを取り除いたものが玄米。表皮・胚芽がついたままになっている。さらに、この表皮・胚芽をすべて取り除いたものが白米だ。
玄米の力の源は、表皮・胚芽がついたままであること。「表皮や胚芽には、たくさん栄養素が含まれているんです」。表皮にはビタミン、ミネラル、食物繊維、IP6などが、胚芽にはビタミンのほかにもたんぱく質、脂質、ミネラルといった、人間に必要な40種類以上の栄養素のほとんどが含まれている。そう、まさに「栄養の宝庫」なのだ。

表皮

精米後は糠になる部分。
ビタミン、ミネラルなどの
ほかにも
食物繊維、IP6が多く
含まれている。

胚乳

玄米の断面

胚芽

種が芽を出す部分。
栄養成分が濃縮され、
たんぱく質、脂質、ミネラル、
ビタミンなどを
多く含んでいる。

玄米には
命が宿っている。

米に白と書いて「粕（カス）」、米に健康の康と書いて「糠（ヌカ）」。つまり、米を白くしてしまえば、栄養的にはカスになってしまふし、米を白くするために取り除いた「糠」は健康になる成分が含まれている——つまり、玄米には栄養がたっぷり含まれていて、食えることが健康につながる、そんなことを漢字から読み取れることもできるのではないだろうか。
「白米は、胚乳の周りにある栄養たっぷりの部分を削ってしまっているの、栄養学的に見てもつたいないですね。また、食べ物は丸ごといただくという、一物全

体食の考え方にも玄米は合っています。僕は、食は命をいただくことだと思っています。白米は土に蒔いても芽が出ませんが、玄米はちゃんと芽が出る。玄米一粒の中に命があるんです。食べるのなら、そういう、命のあるものを感謝していただくのが理にかなっていると思います」

玄米に含まれる主な栄養素

ビタミンB₁

炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるときに必要な栄養素。神経や脳、筋肉に栄養を送り、正常な機能をサポート。

ビタミンB₆

たんぱく質の代謝に必要不可欠。たんぱく質の代謝が進むことで皮膚や粘膜が健康に保たれ、美肌にもいい。

γ-オリザノール

ポリフェノールの一種。生活習慣病の予防・改善、自律神経の調整などの働きがある。シミ・シワの予防にも。

食物繊維 (不溶性)

胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して便の量を増やす。大腸内で発酵・分解され腸内環境を整える。

IP6 (フィチン酸)

金属と強く結び付き(キレート化)、排毒排泄作用がある。抗酸化作用、抗がん作用、老化遅延効果も注目されている。

γ-アミノ酪酸 (GABA「ギャバ」)

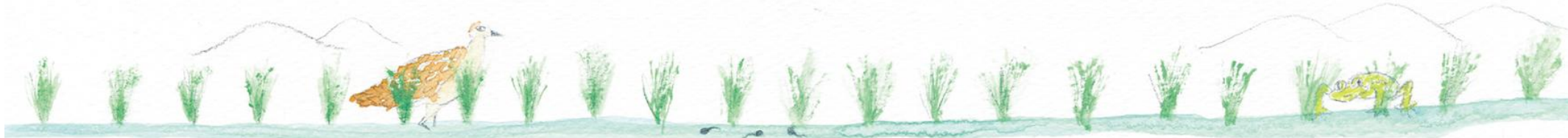
天然アミノ酸のひとつ。脳や脊髄に働き興奮を抑え、リラックスをもたらしてくれる。血圧安定作用も。

フェルラ酸

抗酸化作用があり、食品の酸化防止剤としても働く。脳神経保護作用があり認知症の予防・改善が期待される。

佐野正行

さの・まさゆき／1969年愛知県生まれ。名古屋大学医学部卒業後、国立がん研究センター、名古屋大学医学部附属病院などを経て、医療相談や予防サービスをを行うメディカル アンド ナレッジ カンパニーを創業。予防医学・代替医療振興協会学術理事、国際食生活学協会理事、医師の立場から、玄米食を積極的に推奨している。

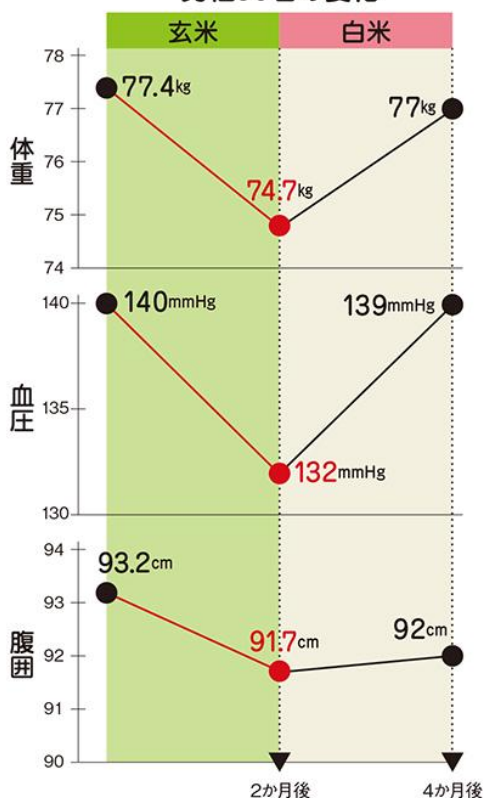


必要があります。そういう意味でも、玄米はカロリーと栄養素と一緒に身体に入れることができる理想的な食物といえます。

では、実際に白米から玄米に替えると、身体にどんな変化が現れるのだろうか。『医師たちが認めた「玄米」のエビデンス』によれば、白米を玄米に替えるだけで、現代人に不足しがちな栄養素を補うことができる。女性はマグネシウム、ビタミンE、ビタミンB₁、ナイアシン、ビタミンB₆（男性はこれに加えて鉄）が、一日の推奨摂取量を超えるようになる。

さらに、メタボリック症候群の男性30名を対象に、2か月間玄米を食べてもらい、体重、血圧、腹囲、血液の変化を調べる研究を琉球大学医学部と豊城中央病院が共同で行っている。結果は下のグラフのとおり。どれも減少し、血液内の血糖値とインスリン上昇が抑えられる、という結果が得られた。ただ、2か月後、白米に戻したところ、ほぼもとの数値に戻ってしまった。玄米は、一時的に

主食を玄米、そして白米に替えた男性30名の変化



白米から玄米へと主食を替えると体重、血圧、腹囲が下がり、血管機能がアップしたが、白米に戻すと数値も戻ったことがわかる。「玄米で脱メタボ実証」(『沖縄タイムズ』2010年5月3日)より。

※「医師たちが認めた「玄米」のエビデンス」(監修/渡邊 昌、キラジェヌ刊)

玄米と白米、比べてみました。

取るのではなく、継続的に食べることが必要なのだ。

女性こそ玄米を食べよう。

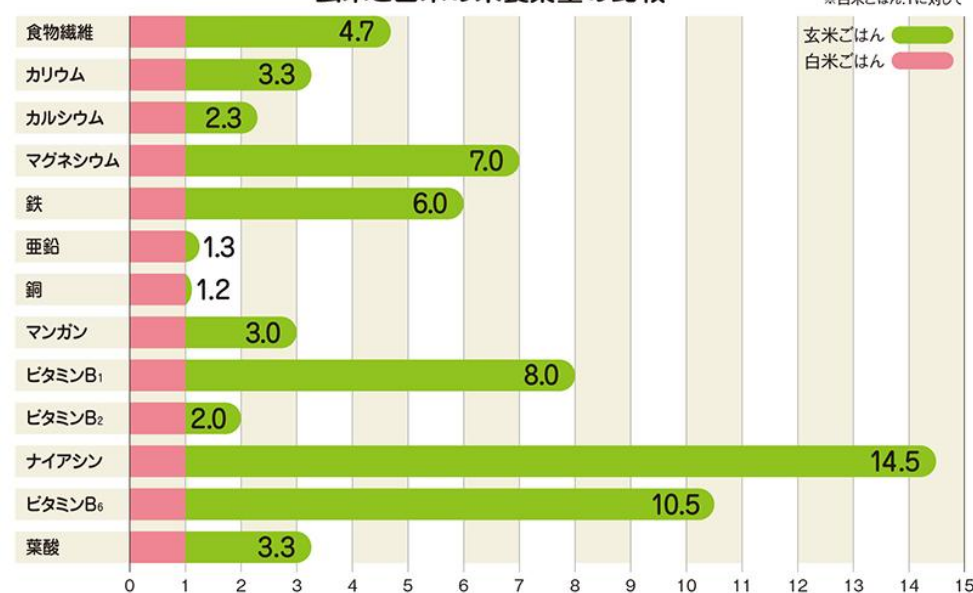
「実は、女性にこそ玄米を食べしてほしい」と佐野先生。「女性に多い便秘、低体温、貧血、そのどれもが玄米で改善が期待できます」。たとえば、便秘、食物繊維(ケイ

素)が多い玄米は、腸の働きをよくし、いろいろなものを外に出す排出力を高める。実際、玄米食をはじめた人が、まず効果を体感するのは「快便」だろう。ミネラルやビタミンを摂取することで代謝が上がり、血行が促進され体温も上昇、不足しがちな鉄分も補給することができ。

子育て中の女性にも玄米は強い

味方だ。授乳期の女性への玄米の影響を研究した筑波大学の村上和雄名誉教授によれば、白米主食のグループに比べ、発芽玄米が主食のグループでは母乳中の免疫成分が13%増加、ストレスも抑制されたそう。さらに妊娠前から玄米食にすれば、身体もより健康に元気になるので、妊娠の確率を上げることにもつながります」。

玄米と白米の栄養素量の比較



白米と玄米の栄養素の量を比較。ナイアシンはニコチン酸相当量(ニコチンアミド相当量)。分析値は、『日本食品標準成分表2010』より。

玄米の力 Lesson②

栄養の宝庫

玄米の栄養が身体をサポート。

多くの栄養素が含まれている玄米。それらの栄養素は、どんなふうに身体をサポートするのでしょうか？白米との比較も行いながらご紹介しましょう。

監修/佐野正行先生

現代人に足りない栄養素を補う玄米。

では実際、玄米にはどのくらいの栄養が含まれているのか、白米と比較したのが上のグラフだ。精白米を1としたときの玄米の栄養素を示したもので、銅は1.2倍、亜鉛で1.3倍、ビタミンB₆は10.5倍、ビタミンB群の仲間である循環系、消化系、神経系の働きを促進するナイアシンは、14.5倍

も含まれている。「これらはすべて表皮や胚芽に含まれています」と佐野先生。「今、栄養失調性の肥満が増えているのを存じですか？ カロリーは必要以上に取っているけれど、それを代謝させ、身体を維持するために必要なビタミンやミネラルが取れていないということです。しかも最近では、食べ物そのものの栄養も少なくなっているのです。より積極的にビタミンやミネラルを取

糖尿病への 予防効果も期待。

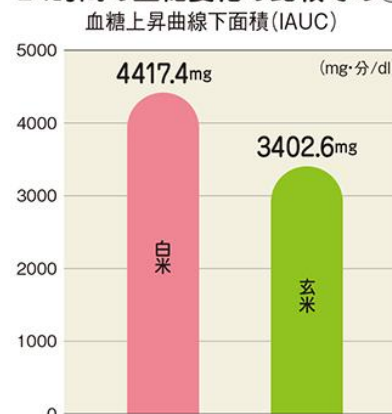
「世界糖尿病学会」では、玄米食が糖尿病を予防する、という研究結果が報告されている。結果は下に簡単にまとめたが、注目すべきはGI値（食品が体内で糖に変わり血糖値が上昇するスピードを示す値）。2003年、WHO（世界保健機関）は、低GI食品が「過体重肥満、2型糖尿病の発症リスクを低減させる可能性がある」というレポートを出しているが、玄米は、白米に比べGI値が低く、糖尿病への効果が期待できる。

先の研究によれば、調理法を変えて白米と玄米のGI値の比較を行っているが、どの場合も玄米の値は白米より低くなっている。

またおもしろいのが、玄米食に豆類を加えると、玄米だけよりもさらに血糖値の変化がゆるやかで、空腹時のインスリン量も減っていたこと。玄米と一緒に小豆や黒豆を炊いていただくのは、より一層効果的な主食と言えるだろう。

玄米が糖尿病のリスクを低減。

24時間の血糖変化の比較その①

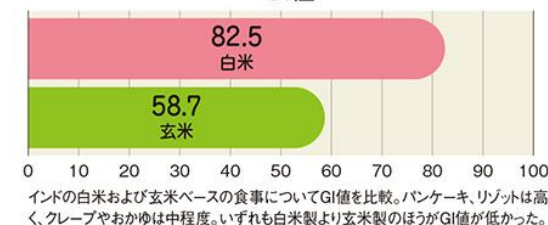


試験終了後の24時間血糖変化を比較。玄米食グループのほうが血糖値は低く変動、IAUCが小さくなった。

※「IAUCが小さい」=「糖質の吸収が抑えられたこと」を表す。
※試験は、南インド都市部で糖尿病ハイリスク者（非糖尿病で肥満の健康成人150人）を対象に行われた。被験者を白米使用の食事（白米食群）と玄米使用の食事（玄米食群）に無作為に分け、3か月間の試験を実施。2週間後、双方の食事を入れ替えて、さらに3か月試験を行った。なお、試験食は等カロリーではなく、インドの典型的な朝食、昼食とした。

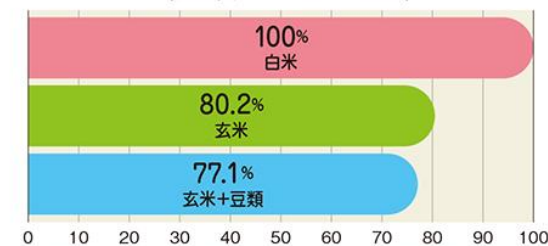
これらの結果は、2013年「世界糖尿病学会」（於メルボルン）で、インドMadras Diabetes Research Foundation & Dr. Mohan's Diabetes Specialities CentreのV.Mohan氏らが発表した。

GI値



24時間の血糖変化の比較その②

（白米食を100%とした場合）



被験者のうち11人に、白米食、玄米食、玄米+豆類食を5日間取ってもらい、24時間の血糖変化を測定。玄米+豆類食のIAUCがもっとも小さかった。

玄米食で体重が減るメカニズム



琉球大学の益崎裕章教授の研究に基づいて作成した玄米食で体重が減るメカニズム。高脂肪食の習慣は食欲を調整する脳の視床下部にストレスをかけ、もっと高脂肪食を欲するように指令する。玄米に含まれるγ-オリザノールが脳のストレスを防ぎ、高脂肪の食事を欲しくなくなる。『産経新聞』（2013年4月9日）より。



続けることで
さらに嬉しいことが。

ダイエットや美肌にも玄米は効果的だ、という佐野先生。「玄米で腸内環境が整い、いろいろなものがすみやかに体外に排出され、代謝もよくなります。体内でエネルギー（＝カロリー）が消費されるの

で、太りにくくなります」。玄米食を続けると脂肪の多い食べ物欲しくなくなり、体重減につながるという琉球大学の研究結果もある。さらに、白米より食感がしつかりとしていて、噛み応えのある玄米は、よく噛んで食べるようになるので、満腹感を得られやすい。玄米は、自然に乱れた食

玄米でスリムボディに。



習慣を正しくしてくれるのだ。

さらに精神的なリラックスをもたらしGABAを含む玄米は、メンタル面でも期待できる。「ストレスを抱えメンタルの不安を感じている人には、まず玄米食を勧めたいです」と佐野先生。心が安定し、ストレスを感じなくなれば、肌もきれいになるといえるもの。しかも腸内環境がよくなっていればなおさらだ。玄米で心身ともにスリムになろう。

楽しく 食べることが 大切です!



朝食に。

朝、しっかりと食べられる人は玄米を主食に。お味噌汁と副菜、おつけものくらいがあればバランスのよい食事になる。

おやつ代わりに。

小さめの玄米おにぎりを2個食べると、不足したエネルギーと栄養素を補給でき、小腹が空いたときのおやつとして最適。

Q 玄米が苦手な人でも おいしく食べられる コツはありますか?

白米のねばり気や香りに慣れていると、玄米のポロポロ感や匂いが気になる人がいるようで、それが苦手意識になっているのかも。炊き方によって、かなり食感が変わりますので(p.18~19参照)、好みにあった炊き方を探してみてください。また、分づき米からはじめ、少しずつ精米の割合を減らして玄米に慣れていくといいのではないのでしょうか。

Q 玄米に含まれる アブシジン酸が身体に 悪いと聞きましたが……。

アブシジン酸には種子(玄米)が長期生存できるように、発芽を抑制する作用があることから、成長阻害などを問題視する意見があります。しかし、種子は適度な水と温度によって眠りから覚め、アブシジン酸は役割を終えます。玄米を炊飯すれば、アブシジン酸の作用はなくなりますので、害はありません。弥生時代から玄米を食べ続けてきた食経験からも問題は見当たりません。

作った人にも 思いを馳せてみよう。

「僕が玄米食をはじめたのは8年くらい前から。栄養的にすぐれているという理屈から入りましたが、農家さんとお会いし、お米への意識も変わりました。八十八の手間をかけて作る『米』だからこそ

捨てることなくいただきたい、そう思うようになりました」

そんな佐野先生も、毎食玄米というわけではない。「食べることが好きなので、夜は外食も多いです。また、忙しくてお昼を食べそびれることも。そんなときに玄米のおにぎりを鞆に入れておくといつでもすぐに食べられていいんです。朝しつかり食べて、昼は玄米にしてもいい。それぞれのライフスタイルにあわせてください。ただ、玄米に限らず、寝る前に食べるのは身体に負担になるので、そこはがまんですよ。」

過食の時代。巷にあふれる食の情報で、もっと食べたいと。脳は感じるが、身体はどうだろう。「白米を玄米に替えるだけで、ずいぶんと食生活が適切なものになりますし、自然に身体が変化していきます。とても手軽で、しかも効果的な玄米、食べたくなりませんか?」佐野先生の熱弁にすっかりひきこまれた取材陣。気がつけば玄米が食べたくなっていた。

Q 玄米のフィチン酸、 ミネラルの吸収を 阻害するって本当ですか?

以前、玄米のフィチン酸が亜鉛などのミネラルの吸収を阻害する、体内のミネラルを排出するという風評が立ったことがあります。しかし、その後多くの研究グループがそういう事実がないことを証明しています。むしろ、フィチン酸の抗酸化作用、抗がん作用、デトックス作用などの機能に注目が集まっているほどです。

もっと知りたい! 玄米 Q&A

Q 玄米を食べるときに 気をつけることは ありますか?

白米に比べ、玄米は硬いのでゆっくり、しっかりと噛んで食べないと胃腸への負担が大きくなります。できるだけやわらかく仕上げるには、しっかりと浸水(夏は4時間、冬は一昼夜くらい)させること。さらに発芽玄米にすれば普通に炊くことができます。

Q 玄米は誰が食べても 大丈夫ですか?

基本的には大丈夫です。ただ、高齢者や小さいお子さん、腸の状態があまりよくない人にとっては、玄米は負担が大きい場合もあります。いきなり玄米に替えるよりも、分づき米にする、白米と混ぜる、お粥にするなど少しずつ慣らしたほうがいいでしょう。玄米食にしてひどい便秘になった場合も同様です。無理をせず、体調を見ながら玄米食を進めてください。

Q 玄米はどうしても 残留農薬が 気になるのですが……。

実は、残留農薬が体内に残る率は、玄米食より白米食が多い、というデータがあります。玄米に含まれる食物繊維やIP6が、農薬も含めて腸内の汚れを体外に排出してくれるからです。もちろん、無農薬や減農薬の玄米のほうがより安全で安心ですが、あまり神経質になり過ぎなくてもいいと思います。



しっかりとした炊きあがり

土鍋

材料(4人分)

玄米 …………… 2カップ
水 …………… 3と1/2～4カップ
塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、ボウルなどに移して分量の水と塩を入れて、2時間以上浸水させる(夏場は冷蔵庫に入れる)。
- ②土鍋に①を入れ、25～30分中弱火にかける。
- ③蓋の穴を木栓などでふさぎ、弱火にして45～50分炊く(途中で水分がなくなるように注意)。
- ④最後に20～30秒、中火にして水分を飛ばし、火を止めて15分くらい蒸らして、蓋を開け天地返しをする。

*1カップは200cc。



玄米モードなしでもOK

炊飯器

材料(4人分)

玄米 …………… 2カップ
水(1回目) …………… 2と1/3カップ
水(2回目) …………… 1と1/2～1/3カップ
塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、1回目の分量の水と塩を炊飯器に入れて30分以上浸水させ、白米モードで炊く。
- ②炊き上がった後、2回目の分量の水を入れて、白米モードで炊く。
- ③蓋を開けて天地返しをする。

※続けて2回炊くと、炊飯器が熱くなりエラー表示が出る場合がありますので、その場合は、少し時間を置いてから炊く。
※玄米モードがある炊飯器は、炊飯器の水の量に合わせて炊く。



もちもち食感が味わえる

圧力鍋

材料(4人分)

玄米 …………… 2カップ
水 …………… 2と1/2カップ
塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ①玄米はもむように洗ってザルにあげ、分量の水と塩を圧力鍋に入れて、30分以上浸水させる。
- ②圧力鍋の蓋をして中火にかけ、圧力がかけたら1～2分そのままにし、弱火にしてから23～25分炊く。
- ③火を止めて15～20分蒸らし、蓋を開けて天地返しをする。

初めての方は分づき米がオススメ

いきなり玄米はハードルが高い、という方にオススメなのが分づき米。白米よりも表皮を取り除く割合を少なくしたもの、五分づき米(表皮を50%削除)、三分づき米(30%削除)などがあります。炊飯器で炊き、初心者向けだ。

玄米の力 How to Cook

玄米食、はじめの一步。

おいしい玄米を炊いてみましょう!

玄米は炊き方ひとつで、いろいろな食感や食味を味わえます。もちもちが好きな人、しっかりした歯ごたえが好きな人、やわらかめが好みの人……。しかも一度炊いてみれば、とても簡単。ぜひトライしてみてください!

監修/加藤初美先生



加藤初美

かとうはつみ/管理栄養士。十文字学園女子短大食物栄養専攻卒業後、医薬品の研究助手や漢方薬局勤務を経て、玄米酵素運営の自然食料理教室「エコロッキングスクール」指導講師となる。健康講座を年100回以上開催。2016ミス・ユニバース・ジャパンのビューティーキャンプ講師や公式コーチ、公立学校の講師も務める。



※ピーナッツや胡麻を入れると香りがあります。

玄米クッキー

材料(4人分)

玄米粉 …… 50g 卵 …… 1個
薄力粉 …… 100g オリゴ糖 40g
ベーキングパウダー 小さじ1杯 油 …… 大さじ2杯
塩 …… ひとつまみ

作り方

- ①粉類をふるう。
- ②①に残りの材料を加え混ぜる(30分ほど生地をねかせる)。
- ③生地を5mmの厚さにのばし、好みの形で型抜きをする。
- ④180℃のオーブンで15～25分焼く。



- ①キャベツ、蓮根、生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルに①と玄米ご飯、調味料を加え、よく混ぜる。
- ③餃子の皮で②を包む。
- ④フライパンを温め油をひき、餃子を焼き、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。

玄米ぎょうざ

材料(4人分)

餃子の皮 20枚 塩 …… 小さじ1/2杯
玄米ご飯 80g 醤油 …… 小さじ1杯
キャベツ 120g ごま油 小さじ1杯
蓮根 …… 40g 焼き油 適量
生姜 …… 5g

作り方

作ってみたい!
玄米レシピ

学ぶ? 食べる?

気軽に楽しく 玄米生活。

玄米食を習える料理教室、
手軽に美味しい玄米食を
いただくことができるレストランやカフェ。
玄米のある暮らしをもっと豊かに、
確かに楽しめる場所をご紹介します。

エコロッキングスクール 理論と実践で 玄米自然食を学ぼう。



この日の講師は、「エコロッキングスクール」を立ち上げた川越牧子先生。豊富な知識に基づく講義には、圧倒される。



普段の食生活を玄米自然食に変えたい、そう考えている人にぴったりの「エコロッキングスクール」。単にレシピを教えるだけでなく、玄米自然食を基本に、栄養学、東洋医学・薬膳などの知識に基づくカリキュラムで、理論から実践まで幅広く学ぶことができる。

実際、調理に入る前に30分ほど

自然食レストラン「元氣亭」 管理栄養士が監修する おいしい玄米自然食に舌鼓。



「食事道膳」。目にもおいしい盛り付けで、どれを食べようか迷ってしまう。ご飯は、玄米、雑穀入り玄米、五分づき米から選べる。



ナチュラルな雰囲気店内。ランチ時になれば多くの人でにぎわう。夜は、季節のおまかせコースとヴィーガンコース（完全予約制）がある。



まず、おいしい玄米自然食を試してみたい人は「元氣亭」へどうぞ。山形県の契約農家から直接取り寄せている無農薬有機玄米を、その日の天候に合わせて炊き方を調整。いちばんおいしく炊き上げた玄米ご飯が出てくるのだ。野菜は旬のもの、揚げ物風でも油の量を減らす調理方法で、ヘルシーな食事をいただくことができる。

日替わりメニュー、薬膳カレー、ジャージャー麺などいろいろなメニューがあるが、いちばんのオススメは小魚、副菜4品、漬物、玄米ごはん、みそ汁がセットになった「食事道膳」。副菜一つ



自然食レストラン「元氣亭」

東京都墨田区両国3-24-10
第二酵素ビル「エコロ」2F
03-3632-3933
営業時間:11:30~14:30
(L.O.14:00)
夜は完全予約制
定休日:土・日・祝日

ひとつが、素材のおいしさをいかした味付けで滋味深く、少しずつついていくようなおかずを楽しめるので、とても人気のメニューだ。実はこの「元氣亭」、メニューやレシピを「エコロッキングスクール」が監修している。玄米食を食べてみたい方はもちろん、スクールに興味のある方は、その味を試してみたいかがだろうか。



上/お好みの玄米おむすびとスープを選ぶ「GENMAIサラダセット」。下/明るい店内でリラックスして食事やお茶を楽しめる。

GENMAI CAFE

大阪府大阪市中央区南久宝寺町3-6-9
第三酵素ビル「心斎橋メッセ」2F
06-4704-4811
営業時間:11:00~18:00
定休日:年末年始

大阪・心斎橋にある「GENMAI CAFE」は、カフェ感覚で玄米を楽しめるお店。明るい日差しが入るカジュアルな店内で、みんながほおばっているのは玄米おむすび。16種類の具から好みのものを選べるとあって、どれにしようか迷ってしまうそう。そんな玄米おむすびとスープを選ぶことができるセットは人気メニューだ。ほかにもサラダセットやこだわりカレーなどの食事メニューが充実している。

もちろんスイーツも魅力的で、乳製品や卵を使っていなくても味、おいしいのはもちろん、食べることが健康につながることを実感できるカフェだ。

GENMAI CAFE カフェ気分、 気軽に玄米ライフを満喫。



上/ 実習は数人ずつに分かれて。各グループに講師がついて、きめこまやかに対応する。右/ こんがり焼けた野菜団子。

エコロッキングスクール

東京都墨田区両国3-24-10
第二酵素ビル「エコロ」3F
03-6832-2345
ecs@genmaikosho.co.jp

講義の時間があり、日本の伝統的な食の特徴、なぜその食事がいいのか、また献立にどう取り入れるのか、どんな食材をどう調理するのがいいのかなど、ていねいな話に受講生は熱心に聞き入っていた。そのうえで、バランスのとれた食事を調理することで、理論と実践が自然に身についていくというもの。受講生は女性が多いが男性もちらほらいて、講習はてきぱき、なごやかに進んでいく。

「玄米菜食に興味のある人、自分の健康に関心がある人、料理が好きな人など、いろいろな方がいらつやいます。初級、中級、上級とコースがありますが、そのほかにも玄米の炊き方教室、食養生セミナー、親子料理教室、パン教室など単発で参加できる教室もありますので、ぜひ一度いらしてみてください」と「エコロッキングスクール」の石井尚美さん。管理栄養士や栄養士の資格を持つ講師陣、食に対して同じ気持ちを持つ受講生の方々と一緒に、日本の伝統的な食の考え方を現代に生かした自然食を身につけ、日々の暮らしに取り入れてみよう。



この日の献立。五穀入り玄米ごはん、野菜団子醤油煮、海藻サラダ、みそ汁。季節の野菜、海藻、発酵食品などがたっぷり入りバランスがよい。