

改訂版

放射能デトックスのカギは日本食にあった！

体
を
守
る

味 玄 米 海 藻
— みそ —
— げんまい —
— かいそう —

放射性物質
デトックス
食品
リスト
38品

Scooter Tribe 11月号増刊

日本食が
あなたを
救う

改訂版

放射能問題にすぐさま取り組み
完売となった話題の本誌
改訂版として復活！

Veggy STEADY GO!

ベジィ・ステディ・ゴー！責任編集

元氣亭



未来の子どもたちに伝える食事道 玄米食の普及を目指す「玄米酵素」

この本を作るにあたり、玄米の効果や効能について調べていたとき、
私たちはある企業の存在に目が留まりました。
創業以来、健康で快適な生活をおくるために玄米食の普及と、
正しい食生活(食事道)を伝えることを目指したその活動は、
一貫した想いに貫かれているように映ったのです。
その企業とは今年で40年目を迎える「玄米酵素」。私たちは、それを確かめるべく
東京の両国にある自然食レストラン「元氣亭」へ足を運びました。

取材・文：大崎暢平

野菜の本来の味を引き出す 元氣亭の健康創作料理

JR両国駅のほど近くにある、玄米酵素が運営するエコロビル。1Fには自然食品や雑貨、化粧品などを全国から集めた自然食ショップ「元氣倶楽部」があり、2Fには日本の伝統食を味わうことができる玄米菜食レストラン「元氣亭」が入っています。元氣亭は、有機野菜を中心とした料理を提供することで、野菜本来の甘さや香りを知り、自然食の魅力を伝えることにこだわっています。店長でありシェフの鍵山茂樹さんは、「適応食」「身土不二」「一物全体食」という食の三原則を実践しながら、独自の感性で元氣亭のメニューを創作しています。食材は、北海道にある直営の洞爺自然農園で採れる有機野菜はじめ、全国各地から「本物」を取り寄せて使用しています。主食はもちろん有機無農薬の玄米。直接研いで圧力釜で炊きあげる

玄米は、もちっとして柔らかく、初めての人でも抵抗なく食べられます(玄米が苦手な方のために5分づき米も)。シェフの鍵山さんが玄米酵素の食事道に共感し腕をふるう創作メニューやコース料理、野菜本来のシンプルな味を引き出す「有機野菜のせいろ蒸しセット」や今話題の発酵調味料「塩麹」を使用したコース料理が好評です。さらに月に一度の「ランチピュッフェ」など、リピーターから家族連れまで、色んな人が食事を楽しめ、さらに健康になれる工夫が随所にほどこされています。



墨田区両国 カラダがキレイになる
自然食レストラン 元氣亭

東京都墨田区両国 3丁目 24-10
エコロビル 2F
TEL: 03-3632-3933
ランチタイム
11:30 ~ 15:00 (LO14:30)
ディナータイム
17:00 ~ 21:00 (LO20:00)
※休業日は日曜日・祝祭日

豊富な玄米の栄養でバランスを取る 真の健康のため「食事道」を提唱する

エコロッキングスクール



自然食を通して健康について学ぶエコロッキングスクール

東京都墨田区両国3丁目24-10 エコロビル3F
TEL: 03-6832-2345 mail: ecs@genmaikoso.co.jp

そして、エコロビルの3Fにあるのが自然食料理教室「エコロッキングスクール」です。「食改善を通して真の健康をお届けする」という玄米酵素の理念のもと、開講されました。これは、レストランで食事をするだけでなく、家庭でも玄米菜食を実践してもらいたい、その上で体によさしいものを食べて健康的な食生活習慣にしてほしいという考えによるものです。スクールでは、穀物菜食を中心とした健康的な和・洋・中の料理を学ぶことができます。前述の食の三原則などの基礎的な知識。毎日の献立の立て方といった実践法。

家庭でできる玄米菜食を学ぶ エコロッキングスクール

さらにはお灸などの家庭でできる健康手当て。これらを幅広く知ることができるだけでなく、楽しみながら実習ができるように考えられていますのが特長です。定期的に「親子料理教室」を開催。幼い子どもたちに「食の楽しさと大切さを伝える」ことで、正しい食べ方を知ってもらいたいという願いが込められています。玄米酵素の子どもたちへの想いは、全国の幼稚園から小中高校にいたるまでの公的機関で行っている食育講演でもしっかりと貫かれています。それほど、毎日の食生活からしっかりと理解して改善していくことが、年齢を問わず全ての人のための真の健康への第一歩であるということなのです。

玄米酵素 玄米菜食×発酵＝ ハイ・ゲンキ

玄米酵素が生んだベストセラー商品が「ハイ・ゲンキ」です。完全食と言われる玄米は、消化吸収面も含めて常食とするにはなかなかハードルが高いものでもありました。そこで、手軽な玄米食として生まれたのがこの「ハイ・ゲンキ」だったのです。発酵の力により酵素もたっぷり摂れて、しかも食べやすいということで話題を呼んでいます。



Photographer: DOZAKI

「ハイ・ゲンキ スピルリナ入り(顆粒)」

3.5g × 90包 5,040円(税込)

玄米に胚芽とぬかを混ぜて蒸したものを発酵させ、スピルリナや牡蠣殻カルシウムと大豆を加えた健康補助食品シリーズの大人気商品。※一日の目安量は、3〜9袋です。

<玄米酵素が誇るハイ・ゲンキとは>

- 100gあたりの食物繊維が、ゴボウの4倍!
- 消化吸収が良く、胃にもやさしい
- 玄米が持つ栄養素が40種類以上!
- 話題の健康成分SODを配合

■お問い合わせ 株式会社玄米酵素
TEL: 011-736-2345 <http://www.genmaikoso.co.jp/>