

森下敬一 『食べもの健康法』

●玄米

玄米は「完全食」という呼び方がまさにピッタリの食品である。どんな体質の人が、どの季節に食べても、体質改善（体質の中庸化）効果を確実にあらわす。

慢性病や病的症状は、体質のかたよりによって生まれるものだから、どんな障害も、玄米を食べることで必ず快方に向かうわけだ。

玄米がすばらしい効用を持っているのも有効成分の宝庫である胚芽のせいだ。

胚芽とは、コメをまいたときに芽を出す部位で、ビタミンいB1、B2、B6、E、ニコチン、パント酸、コリン、プロビタミンC、カルシウム、リノール酸などの実に多彩な有効成分を含んでいる。

胚芽成分が健全であるかどうかは、水分や温度など適度な条件を与えるとわかる。健全なら発芽する。

玄米を食べることはこの生命のモトを丸ごと食べることなのだ。体質が改善されても不思議な話ではなからう。

白米は胚芽がすっかり取り除かれているから、常食していると、炭水化物の代謝障害がおこる。

疲れやすくなり肥満やノイローゼになりやすくなり、頭の働きも鈍り無気力になる。

昔「江戸わずらい」の名で呼ばれていた脚気は、じつはこの胚芽欠乏症なのだ。

江戸時代には、箱根を越えて上方に向かうと脚気は治る・・・といわれた。

当時は、白米食の普及は江戸を中心としたごく限られた地域だけだったのだ。しかし、完全食である玄米を捨てた当初ただけに、その害作用は衝撃的で、おびただしい数の人が命を落としている。

現代日本人は白米の洗礼をくぐりぬけてきて体質もかなり変わっているため、典型的な脚気になる人はほとんどいない。

けれど胚芽欠乏という事態はいよいよ根深く、日本人の生理機能に根をはっているのである。

そんなわけだから、玄米はたまに利用するのではなく、極力、主食として食べたい。

玄米主食に変えた人がだれでもいうことは、体が軽くなって、疲れなくなったということだ。

それもそのはず、玄米は便秘を治し、体内の余分な脂肪を取り除いて、内臓の働きを著しく高めるからだ。

夏バテしやすい人、乳の出の悪い人、肌のハリがなくなった人、精力減退気味の人にぜひおすすめする。

玄米は消化が悪いというのは、大変な誤解だ。

その消化に玄米をよくかんで食べていると、胃腸の調子が真っ先に良くなる。胃ガンさえも治す威力を持っている。

もう一つ銘記しておきたいことは「玄米はすばらしい抗公害食品」ということ。

玄米は腸の働きを健全化して、公害物質の吸収阻止をはかる。

そのうえ、胚芽に含まれるフィチン酸が、体内に侵入した公害物質をつまみ出してくれる。

なお、玄米はお米屋さんやデパートで入手でき、圧力鍋を使えば短時間で軟らかく炊ける。十分にそしゃくすることが玄米の薬効を生かす秘訣である。

(完)