

長モチ玄米

11kgやせてメタボ体型から脱出!

長モチ玄米で

カゼをひかない体になり快腸快便

群馬県◎52歳◎会社員
齋藤忠行さいとうただゆき

便の量やにおい
スツキリ感が全然違う

私は若いころから、年に何度か、大きなカゼをひくことがありました。おそらく、体の免疫力が、低いほうだったのだと思います。

というのも当時、平熱が35・



平熱が35度台から36度台に上がった!

3度ぐらいしかなかったからです。それでも、特に健康上の悩みはありませんでした。

ただ、40歳を過ぎてからは、おながが前に出て、いわゆるメタボ体型になってきたのが気がかりでした。40代半ばには、身長170cmにして、体重が78kgに達してしまつたのです。

自然治癒力研究会の福田善昭ふくだよしあき先生(150歳)から、長モチ玄米の話を聞いたのは、ちょうどそのころでした。自分で炊くのを覚え、もう8年ほど続けています。初めて口にしたときは、そのモチモチしたおいしさに驚きました(炊き方は156頁参照)。

私の場合、一度に食べる量

は、大きめの茶わん1膳ぜん。朝食は食べないので、昼か夜のどちらか、最低1日1回は、長モチ玄米を食べます。

ふだんの食事では、生野菜や納豆、みそ汁、自分で作つたぬか漬けなどをおかずにしていきます。長モチ玄米はそれだけでもおいしいので、おかずの品数がなくても、満足できるのです。

まず、効果を感じたのは、体温の変化です。食べ始めて1ヵ月たったころでしょうか、体温を測つてみたら、36度台だったので、おやつ、と思いました。今では、平熱が36・5度になり、カゼもほとんどひきません。

さらに食べ続けていたら、おなががペタンコになってきました。周りの人から「やせたね」といわれるようになり、体重を量ってみると、なんと8kgもへっていました。長モチ玄米を始めて、8ヵ月ほどがたったころのことです。

ちょうど、長モチ玄米を始め

たのと同時期に、ウォーキングをするようになったのも、ダイエットに一役買ったのかと思います。とはいえ、ウォーキングは1日に10〜30分程度なので、それだけではとても、ここまでやせることはできなかったでしょう。

体が軽く、動きやすくなり、洋服もワンスイズ下のものが着られるようになりました。

体重は、今は67kg前後で安定しています。最も重かったときに比べて、11kg減です。この年齢でも、無理なくやせられて、うれしく思っています。

また、長モチ玄米を食べていると、便の量やにおい、スツキリ感が全然違います。それまで、自分は便秘ではないと思つていましたが、快腸快便とはこういうことか、と、いまさらながら実感したしだいです。

これからも、健康維持のために、長モチ玄米を続けていきたいと思っています。