

# 長モチ玄米

## おなか周り、お尻がスツキリ!

## 長モチ玄米で洋服のサイズは

## 11号から9号になった

群馬県◎49歳◎自営業

坂口みゆき



「少量でも満足」と坂口さん

### 太りやすい私が おいしく食べてやせた

私が、長モチ玄米（炊き方は15分参照）を知ったのは、およそ8年前です。福田善昭先生（150歳）が主催する、日本自然治癒力研究会の講習会に参加し

たのが、きっかけでした。当時病気を患っていた母に食べさせたいという思いから、始めることにしたのです。

私自身は、特に健康上の問題はありません。ただ、20代後半から年々太ってきたのが、気になっていくらいです。

私は、アズキがあまり好きではありませんでした。しかし、不思議なことに、長モチ玄米に入れるぶんには、おいしく食べることができました。

母はといえば、それまで普通の玄米ごはんは「おいしくない」と食べてくれなかったのです

が、長モチ玄米は、「モチモチしておいしい」と、喜んでくれました。

その母は残念ながら、5年前に亡くなりましたが、私は引き続き、長モチ玄米を炊いています。外食する日もありますが、1日1食は、なるべく長モチ玄米を食べるようにしています。

1回に食べる量は、茶わんに軽く1膳。長モチ玄米は、歯ごたえがあるので、自然とかむ回数が増えます。しっかりかむことで少量でも満足でき、食事の量が全体的にへりました。

そのせいか、長モチ玄米を食べるようになってから、太らなくなつたようです。しばらくして、周りの人から「やせたね」といわれるようになりました。

気づいたら確かに、それまで気になっていたおなか周り、お尻や足が、スツキリしてきたのです。洋服のサイズは、もともと11号だったのが、9号が入るまでやせました。ウエストが

3cmほどやせたことになるでしょうか。

かつての私は、太りやすいタイプで、ダイエットを試みても、なかなかやせられませんでした。それが、おいしく食べてやせられるとは、うれしいかぎりです。

たまに外食が続くと、体が重く、むくんだように感じますが、食事を長モチ玄米に戻すと、また軽くなります。

もう一つ、効果として挙げられるのは、お通じがよくなったことです。

私は、便秘体質ではありませんが、長モチ玄米を毎日食べるようになったら、逆に、食べなかつた日の変化に気づいたので、排便の時間がずれたり、出てもなんとなくスツキリしませんでした。それで、また食事を戻すと、きちんと便秘が整います。

私にとって長モチ玄米は、体をコントロールするのに、もはや欠かせない存在なのです。