

長モチ玄米

20年来の便秘が解消！

自然治癒力を高める長モチ玄米で

血圧や血糖値も下がった

NPO法人日本自然治癒力研究会会長

福田善昭

ダイエット目的の  
合宿で提供している

私は、人間の持つ自然治癒力の重要性に着目し、かれこれ50年以上にわたり、その啓蒙に努めています。

人には本来、不健康になる原因を除去し、自分の力で健康を回復させる能力が備わっています。しかし多くの人は、それに気づかないか、その能力をじゅうぶんに発揮できていません。そうしたことを、皆さんに知ってもらい、その人の自然治癒力を最大限生かすための、お手伝いをしています。



福田善昭先生

NPO法人日本自然治癒力研究会会長。理学博士。50年以上にわたり、自然治癒力の重要性を説き、その普及活動に努めている。

具体的な活動内容は、健康に関する講演会やセミナー、体操教室などの主催・運営です。拠点である群馬県に保有する、複数の施設で、さまざまな企画を実施しています。これらのイベントのうち、人気を集めているのが、デトックス（体内にたまった老廃物の排

出促進）や、ダイエットを目的とした、半断食合宿。この合宿中の食事として、長モチ玄米（炊き方は15分参照）をお出ししているのです。メニューに取り入れてから、8年ほどになるでしょうか。もともとは、知人から教えてもらい、自分で炊いてみたのがきっかけです。「これはいい」と実感したので、皆さんにぜひ勧めたいと、施設で提供し、炊き方の指導もしています。

初めて召し上がるかたは、決まって、「これ、お赤飯？」と首をかきげます。玄米だというビックリされますが、「モチモチしていて、おいしい！」と、大変好評です。加えて、実は炊いてから3日以上寝かせたごはんだと明かすと、ますます驚かれます。「腐らないの？」と疑問に思われますが、もちろん、腐ってなどいません。4日めから食べ始め、1週間ほどで食べ切るのがベストですが、経験上、2週間ほどは日もちすると実感しています。また、毎日炊飯せずとも、い



※筆者紹介は208頁にあります。

## おいしく食べられて 消化吸収もいい!

名古屋市立大学教授 医学博士 **渡 仲三**



玄米は、さまざまな栄養素が詰まった、優良食材です。その栄養素は、ぬかの部分に含まれます。そのぬかを取り除いたのが白米ですから、「米の白いところ」=文字どおり「粕」。つまり、白米は、豊富な栄養をむざむざと捨てた、残りカスでしかないのです。玄米の状態を食べないと、せっかくの長所がだいなしになってしまいます。

そして残念なことに、このぬかの存在こそが「玄米はかたくておいしくない」「消化が悪い」といわれるゆえんです。長所は短所、というわけです。

しかし、長モチ玄米なら、何日も保温するうちにやわらかく変化するので、おいしく食べられるうえ、体内での消化吸収もよくなります。玄米の短所をカバーして、長所を最大限に生かす、申し分のない健康食といえるでしょう。

つても温かいごはんが食べられるという点も利便性が高く、忙しい現代人には、魅力的ではないでしょうか。

### やせやすい体質に 根本から変わる!

長モチ玄米は、ちまたでは酵素玄米、発酵玄米などと呼ばれています。

このため、「炊くときに、酵素や酵母菌を入れるのですか」

と聞かれることもあります、そうではありません。

作り方を簡単にいえば、アズキと塩を入れて玄米を炊き、3日ほど保温しておくだけ。

この保温している間に、「酵母菌が発生する」「酵素がふえて玄米が発酵する」、などといわれています。とはいえ、詳しいメカニズムは、よくわかっていません。

いずれにせよ、玄米とは思え

ないほど、モチモチしておいしく、なんとも不思議なごはんなのです。「玄米は苦手だったけど、一度長モチ玄米を食べ始めたら、やめられない」という人も少なくありません。

というのも、ただおいしいだけではなく、食べ続けているうちに、ほとんどの人が、体の変化に気づくからです。

まず、便秘がよくなります。

これは、玄米とアズキに豊富に含まれている、食物繊維の作用です。20年来の便秘症が解消した、という人もいます。

便秘が改善され、腸が活発に動くようになれば、消化・吸収が促進されます。アズキには利尿作用もあるので、長モチ玄米は、体の老廃物を出すのに、うってつけです。

こうして体内でエネルギーを使うようになると、体温が上がります。代謝が活発になります。体質が根本から変わり、やせやすくなるのです。実際、便秘の改

善に次いで多く寄せられるのが、「ダイエットに効いた」という声です。

ほかに、長モチ玄米を食べていたら、気づかないうちに血圧や血糖値が下がった、という報告もよく聞きます。

玄米には、血圧を下げる作用をするカリウム、血糖値を調整するというマグネシウムなどが白米の何倍も含まれています。そうしたミネラルの働きや、デトックス作用などが奏功して、さまざまな健康効果を生み出しているのです。

知人のHさんの娘さんは、6年前に、白血病と診断されました。一時はかなり悪い状態だったようですが、食事を長モチ玄米に替えたところ、すっかり回復されました。今では仕事に就いて、元気に働いています。

このように、長モチ玄米は体の自然治癒力を高める健康食です。ぜひ試して、その効果を実感してください。