

あすなる米レシピ集

味付けは醤油だけ。十分甘みとコクがでます。砂糖やみりんは使いません。別に青豆やレンコンなどを入れてもよいでしょう。

あすなるひじきご飯

材料
 あすなるご飯……………適量
 乾燥ひじき……………適量
 ニンジン……………適量
 油あげ……………1枚
 醤油、胡麻油適量

作り方
 乾燥ひじきをよく洗い、もどしたあとよく絞っておく。もどし汁は別にとっておく。もどした乾燥ひじきと同量のニンジンを千切りにする。
 油抜きした油揚げを千切りにする。
 うすく胡麻油をフライパンにしきを炒める。
 鍋にとのもどし汁を入れ煮込む。汁気がなくなる前に油揚げを入れ、醤油で味付け、煮詰める。
 炊きたてのご飯に を混ぜる。



豆腐大好き巻き

材料
 木綿豆腐 ……1パック
 火焼きのり ……10枚入どら巻き作本ます
 しょうが ……すりおろしたもの小1
 玉ネギ(スライス)…1玉
 あすなライス ……2合分

(私は、玄米とあすなる米を1:1で大豆と小豆黒米を昆布と一緒に炊いたものを使います。大豆が入ると、とっても美味しい。)

- ①豆腐をよく水切りして、フライパンで火焼きます。←にカットをしておく。ゴマ油としょうがを先に入れて豆腐を火焼く。
- ②2枚を重ねて長くしたのりに、米を全体に伸ばして、豆腐と玉ネギをのせてぐるぐる巻いて行く。
- ③ワサビしょう油で頂くと美味しいです。
★前の晩のりおがずを巻いてもOK

小豆を入れなくてももちりした歯ごたえになります。家族にも好評です。

もちりあすなる赤飯

材料
 あすなる米……………2合
 もち米……………0.5合
 小豆……………一にぎり
 昆布8cm角、塩、胡麻適量

作り方
 小豆、あすなる米、もち米を一晩に水に浸す。夏場は冷蔵庫に入れておく。
 を浸しておいた水ごとお釜に入れ、3合の目盛に合わせる。
 昆布と塩一つまみを入れ、通常の炊飯モードで炊く。胡麻塩を適宜ふりかける。

の質問とリーダーチャートに指示された順番に書き込み心の形を制作してください。
 今回は個別の五行の火性から解説します。

火性の見方

火性は自由な子供の心を表します。ここが14点以上の方は基本的に『たくましい』です。好奇心に溢れ、自分でやりたい、感じたいという欲求が強いのです。たくましく生きる意欲が高いのです。生命力が奔流のように湧き出すところです。そういう意味でこの火性もつとも重要なところなのです。なにごと、このたくましく生き、豊かに感じられる感性から人生が発するのですから。
 ここでここは東洋医学では循環器系として『心・小腸』が配当されています。ということはこの火性の奔放な子供心は循環器系と共振しあうということなのです。「あれはなんだ？おもしろそう！行ってみよう」という好奇心はなにごとで支えられるでしょう。赤い血液の循環系が貧血や不活発ではその好奇心を実行に移すことができません。逆に言えば循環器系の働きを促す自由で奔放な心がなければ、循環器系も衰退するということですね。
 したがって早くからこの子供心を見失ったような面白くもない生活をしていると循環器系のリスクが高まるということなのです。
 火性の得点が1点のケースが2例あ

りました。何千人も見てきましたがこんなに低い点数は非常に珍しいのです。二人とも60歳過ぎの女性ですが共通点がありました。なんと一人は神社の奥様、一人はお寺の奥様でした。考えてみれば厳かさを要求される神殿や仏前では子供心は追いつかれません。子供たちもおとなしくしていなければならぬそういう場所は苦手でしょう。長い間に二人も心から少女性を追い出してしまわれていたのです。循環器系も不活発になったことでお二人とも二ト口や降圧剤を長期に服用されているのです。二ト口という劇物で心臓を刺激しないと動きが悪いのです。子供心とはこの二ト口グリセリンのような刺激を心臓に加えて活発にしていたのです。

この火性が7点以下は『老け性』で落ち着いた印象を与えますが単に心の中心から子供心を追い出して面白くもない大人のぬいぐるみだけ残った状態なのです。
 この状態が長期間続くと、なんのために生きているのやらさっぱり実感できなくなり、目からは精気が失われ、顔色も悪くなるのです。この火性にわたしたちの本体実質があることを痛切に自覚する必要があります。生命力とは義務感から生まれません。自発性そのものが生命の本質なので、自発性の発する子供心が重要である理由です。

ここで以下の質問を考えてください。

「自己、自分、私の違いを中学生にも分かるように説明してください」

言い換えると自己や自分、私の存在する場所は何処にあるかです。次号までの宿題にしておきます。挑戦してください。
 ついでにこの質問に関連する質問をもう一つ出します。

「わたしたちの悩みの根源はなんでしょう？」

この二つの質問に正確に答えられると食養相談家になることができます。

あすなろ米体験談募集

「あすなろ米」を食べたみなさまの感想や体験をお寄せください。
 お寄せくださった方には先着50名様全員に『美味棒』または『たまゆずさらさら』をプレゼントさせていただきます。

募集期間
 平成16年6月1日～

平成16年9月30日
 ファックスかお手紙でお願いします。

〒650 0021
 神戸市中央区三宮町3 9 19

BL研究所

FAX: 078 334 0623

『美味棒』

不思議な力をもつ鉱石を練りこんだガラスの棒です。

約5センチのスティックで、安いコーヒーやワインなどをかき混ぜていただきますと刺すような味が消えてまるやかになります。

醤油ビンに入れておいたり、ご飯もこれを一本入れて炊くとおいしくなります。

そのほか、ツボを刺激しても良いでしょう。

この棒は1cmあたり約1200から1500個のマイナスイオンを永久に持続的に生成し続けます。

定価 2,940円 (本体価格 2,800円)

『たまゆずさらさら』

循環器系を活発にしているからだを芯から温めるたまねぎの皮が主成分のベジタブルティーです。心臓に不安のある方や冷え性の方におすすです。無農薬のたまねぎの皮・ゆずの皮・干しにんじんの粉・生姜が入っています。

定価 3,675円 (本体価格 3,500円)

しまわれたのです。自分の素晴らしい体験を皆様にもという希望で現在大阪の天王寺近くで酸素カプセル療法を実行されています。体験された方は行って見られたらよいでしょう。

そのほか現在東京の恵比寿、表参道、町田市、関西は大阪の昭和町、神戸に二件、岐阜に一件あります。ご興味のある方は紹介します。素晴らしい結果を得ることができましょう。

3・第2の心臓である足裏を刺激する歩きと『オンリーワン・シン デレラインソール』の利用

最近、私用の『オンリーワンソール』をつくってみました。足裏の心地良いですね。その夜、床で横たわると足裏からジンジンとした感覚があります。これも血行を促進させる療法だということがわかりました。神戸長田に名工と称される坂本さんという靴職人さんが、各人の足裏の状態に合わせたインソール(中敷き)を製作されています。坂本さんは個人用のインソールを長年研究されてきました。奥様が急に膝痛になり、歩くこともできなくなったのだそうです。そこで奥さまにピタリ合ったインソールを作ったところ、履いたその日から少しずつ歩けるようになったそうです。それを見ていたお客さま(坂本さんの奥様はブティックをされています)が驚き、た

くさんの人がインソールを注文されたそうです。これほどに世の中は歩くことに苦痛を感じている方が多いということなのです。

その中のお客様にひどい外反母趾で歩くこともできない辻さんという方がいらつしゃいました。さつそくインソールをつくられたところ『なんと、履いたとたんにすぐに歩けた!』のだそうです。辻さんはその喜びから坂本さんを神様と呼称されているそうです。キリストが歩けない人を歩かせたという奇跡話があります。歩けた人からみればまさに神業と感じたことでしょう。ちなみに辻さんの外反母趾は親指が足の中心にまで折れ曲がり足裏がひし形になっていました。現在はこれが3分の1までにもどつています。

痛みがなくても足の疲れやすい人は履いたその日から足の疲れが取れ、歩くことが楽しくなります。立ち仕事のあるコックさんは毎日足にサロンプラスを何枚も貼っていました。このインソールで仕事をできるようになったその日から疲れなくなりました。

わたしどもの研究所でも何人が実験してみました。最初にまっすぐに立っていただき体の中心線からのズレがどれくらいあるか確かめます。どちらかの肩が下がっていたり、腰のアンバランスもあります。ところが標準用の見本を敷いてもう一度立つと、瞬間から姿勢が正されています。前述の糖尿病の女性も極端な前傾姿

勢が、標準用のインソールを敷いただけでスーツと正常位置に戻ったのです。試しに歩くときさらに快があるようで、腰や肩が一気に楽になったと笑顔で感想を述べられる方が相次いでいます。是非個人用をつくってもらいたいと全員が言つのです。仕上がりを見なさん心待ちにしていらつしゃいます。

現代人に冷え性が多くなった原因の一つに歩かなくなったことが挙げられます。歩くことで筋肉が増強され、それが代謝力を上げ体温が高まります。足裏には三つのアーチがありますが、そのいずれかが潰れた状態で歩くとき上体を歪ませ、慢性的な凝りや痛みをつくります。オンリーワンインソールはこの潰れたアーチを補助するので。

ところで自分の足型を取るのに神戸の長田まで足を運ぶ必要はありません。専用の足型キットを送りますので、自宅で簡単に足型が取れます。それを送ればよいのです。

ご興味のある方は詳しい資料を送ります。

4・『あすなる米』はからだを温めます

お米一般は高炭水化物でエネルギー産生の元です。特に日本人はお米でエネルギーを得てきました。何百年もこの穀物中心の食事は日本人の体質パターンをつくってきた基礎食品です。冷え性を増やした理由に『お米離れ』もあります。それど

ころかお米は『太る』という根拠のない理由で消費がどんどん減ってきました。多くのダイエット法はお米を食べさせないようになっています。お米でエネルギーを得てきた生理機能の癖があるのに、ほかのカロリーを与えてもうまく作動しません。たとえ白米でも食べないよりは食べたほうがよいのです。『あすなる米』のような玄米であれば一切の欠点がありません。強いて欠点を言えば『美味しすぎて噛まない』ことにあります。このあすなる米をよく噛んでいれば、あいまつて体熱がどんどん産生されるのです。噛むだけでグングン体温が上がります。早食いは食事性の体温が上がりきらないので代謝が不活発となり燃えきらず減量ができないうのです。

さらにこのお米の高い値のGABAは血管を拡張します。副交感神経を優勢にして身体の中心温度をあげます。冷え性はあらゆる慢性疾患の温床となります。以上述べた方法のいくつかを試されることをお勧めします。

次回は冷えを増徴する食事と治す食事をご紹介します。

『エウキョウ』講座

第二回

前回は心の形の全体の見方をお話ししました。初めての方は付録の表裏

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

体質と食べ物 第二回

『エッセイ』講座 第二回

あすなろ米レシピ集

体質と食べ物

第二回

体質というものの定義はありませんが、わたしは自律神経の働きの傾向性の癖だと考えています。交感神経と副交感神経のどちらが優位なことが多いかです。この点は現在脚光を浴びている安保・福田先生の新免疫理論が勉強になります。

前回は冷え性の話題を取り上げましたが、この理論から簡単に説明しておきます。

交感神経は末梢の毛細血管を収縮させます。温かい動脈血液は筋肉に大量に移動し皮膚表面や末梢組織の血行が悪くなります。そうするとその場所は酸欠となり組織が正常に維持できなくなり、その結果が1型の冷え性です。脚のつま先や手の指も冷たくなっています。

交感神経優勢傾向の原因としては寒冷や人間関係や仕事上のストレスがあります。案外見過ごされるのは『食べ過ぎ』です。食べ過ぎはそのエネルギーを動きとして解消する必要があるので、動きを促す交感神経を刺激しやすくなるのです。食べ過ぎは

酸素消費も増大させ、結果として末梢の冷えを誘発することになります。

1・冷え性の治し方
ある20代後半の女性との会話です。

私 「あなた冷え性ですね」

(BL計測波形を見ながら)

女性 「そんなことないですよ。普段から冬でも裸足で平気ですし、暑いので脚を布団から出して眠っていることが多いですよ」

私 「そうかなあ」

(まるで信じていない様子で足の甲を触る)

「氷みたいに冷たいねえ。これは冷えだよ。それに血行が悪すぎて爪がほとんどないじゃない」

女性 「生えてきたらすぐにはがれるんです」

足指の根元を押すとジャリツと砂を押ししたような感覚がありました。

このように冷えには自覚されないものがあります。自覚できる冷えより重い状態です。彼女はそのことを理解して食事内容を変え、手当て法として足裏に貼り付ける『樹翠シート』を利用していただきました。普通貼れば『じゅくじゅくの汚れた体液』がシートににじみ出しますが、最初の一週間はまるでなにも出てきませんでした。一般に冷えの強い人ほど最初はなんの反応もありません。ところが足指にシートを巻きつけたり、甲にも貼ると、少しだけにじみ始めました。それが合図となつて日を経るほどにどんどん出てきます。それとともに『冷たいという感覚が自覚』されるようになってきました。それから靴下を履いて寝たいと思うようになったそうです。重い冷え性から普通の冷え性に改善されたわけです。

やがて数ヶ月後、彼女の足の爪は立派に再生されました。

彼女は若年性の糖尿病です。旅行先で足指を怪我し、入院先で院内感染し、腎臓が急激に悪くなり透析をすることにになりました。ついで失明しています。

それから彼女の闘いが始まりました。まずは冷え性の克服からでした。透析の合間に急性の原因不明の腹痛もありました。これも冷えからきています。彼女はさまざまな体験からしっかり食養を学び、現在は透析先の病院で、奇跡的な患者といわれています。

ます。誰が見ても健康そうな顔でそんな重い病気であるとは思えない状態にまで回復しています。腎臓の数値ももう少しで透析前より回復しそうな勢いです。温熱器具『あつたかまある』の温熱治療は欠かさず、最近『高圧高酸素カプセル』も利用してますます元気になっています。

2・冷え性克服の酸素療法

『高圧高酸素カプセル』とは水中2メートルくらいの気圧がかかるカプセルに、濃縮された酸素を注いでいます。その中に約1時間横になるだけです。1時間経過してカプセルから出てきた方は全員血色がよくなっています。お風呂上りのような顔になつている人もいます。カプセルに入つたその日は全員眠りが早く深くなっています。冷え性で寝つきが悪い方も多いですが、そういう人も良く眠れます。これは末梢の血液循環がよくなるからです。酸素が十分に入ると副交感神経が作動します。副交感神経は微小毛細血管を拡張させ温かい動脈血液が足の末梢にまで届くようになります。足がぼかぼかと暖かい人は寝つきがよいのです。逆にいえば冷え性の人は酸欠体質であるとも言えるのですね。

酸素の補給は全面の皮膚にも達し、くすみやしわ、しみまで無くし、たるんだ筋肉に弾力が蘇ってきます。このカプセルに51回も入つた方がいます。その方は非常に重い腰痛でしたが快癒されたばかりか若返つて