

以下は当研究所で集めた報告です。

腎臓透析をしています。長年食養をすることでますます元気になってきました。ひどいときは透析後にひどい腹痛に見舞われ、失神することもよくあったのです。ただ貧血だけは改善はされましたが治っていませんでした。でも「あすなる米」を食べて1カ月ですが貧血も正常になっていました。

コメント

これは「あすなる米」が吸収がよいからだと思われ。また小腸の宿便なども取り除くことで吸収性をさらによくするのでしょう。血液はお米の粒とその3倍以上の消化液でこねられ食物モネラ（生命直前物質）がべったりと小腸の上皮細胞にくっつき吸収され血液になり細胞へと変化します（腸造血説千島・森下学説）。そのさいに胚芽という活性因子があることでより血液をつくる条件がでます。なにしろ「あすなる米」は粒が小さいので倍の胚芽（栄養の塊）を食べることができるのです。

コメント

下剤を長年飲んできましたが、すっかり便秘が治りました。あんなに悩んだのはなんだったのあとに思います。主人は1日2回あるようです。ところで腸を刺激しすぎて副作用はないでしょうか。

便が出たら出たで不安になっていては、その心がいろいろな病気の温床になります。良い結果は素直に喜ぶことです。便がよく出るようになって悪いことがあるはずがありません。大腸がんは繊維不足が原因です。腐敗した肉を長時間滞留させると良いことがありません。

「あすなる米」の軟らかい繊維が腸を満遍なく刺激することで平均化した蠕動運動を促しポリープや憩室の原因を除きます。食べた以上の便量でビククリされた方が多いようです。5分以上便座に座っている方は便秘です。このお米の愛用者は瞬間的にたくさんで出ますと言う方も多くなりました。「食養学入門」にあるように理想便に近づいた方が多いのです。

少量の頻尿で困っていました。最近夜中にトイレにたつことも少なくなりまし。一回当たりの尿量もすく増えました。そんなに水分を多く取っていません。そんなに水分を多く取っていません。むくみが取れたせいか体重も2kg減りました。

犬にドッグフードと半々で食べさせました。いままで砂地が湿った程度だったのが水溜りができるくらいのおしっこを出します。

コメント

「あすなる米」にはGABAが白米の2.5倍あります。発芽玄米の2倍

以上です。このGABAが腎臓を活性化させているようです。こうした報告は非常に多かったです。現代人は水滞による痛みやアトピー、喘息が多いのでこうした方にもお勧めです。

毎年の検診でボケ判定テストを受けています。昨年より成績が向上して先生に褒められました。

コメント

こういう報告が一番うれしいですね。この方は1ヶ月食べられた方です。今後は子供さんの報告もお待ちしています。以前多動性の子供さんの食指導をしたことがあります。夏休みが終わって2学期には「人が変わったみたい」と指導員にいわれた子供さんもありました。そうしたことは非常に多い事例です。現在当研究所では自閉症児への食養指導も始めています。ここで皆さんに是非ご理解していただきたいことがあります。それは「心理は生理に規定され、生理は環境と食べ物に規定される」という原則です。

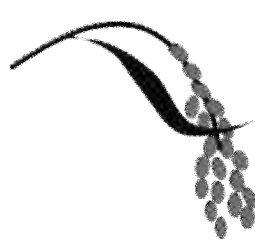
つまり食を中心に据えない「健康指導や心理カウンセリング」などは決定的な影響を与えないということ。それらが役に立たないと言っているのではありません。食をしっかりとらせてこそ、その効果も高まると言いたいのです。

自然に気がついたら痩せていました（非常に多い報告です）。体重は減っていませんがウエストが細くなりました。すごく美味しいのでついついたくさん食べてしまいます。大丈夫でしょうか。

コメント

胚芽の微量栄養素を多量に取り込むことで体内での栄養代謝が円滑になり自然に痩せるようです。ただ注意があります。おかずの量が絶対にご飯をオーバーしないようにすることです。お米とおかずを半々で食べたあと、またもう一杯食べたいときはおかずを少量にしておきましょう。ごはんが増えるのはかえって便量を増量できるのかまいません。スタミナもつくでしょう。

さらに一食には必ず海藻製品と豆を忘れないようにしましょう。ひじきやノリ、高野豆腐、豆腐、湯葉などの豆の加工食品もよいでしょう。



ているので良質である」
 そういわれると、そうだったのかと思ってしまうですね。分子の言葉を使用されてしまうと現実の商品としての「お肉」の姿を見失ってしまいます。「お肉が商品」であるということとは、利益を出すことが至上命題で生産されているということなのです。一頭の豚から癌組織がみつかったとき、業者はその豚全体を廃棄するのでしょうか。そんなことはありません。一部摘出肉といって癌組織を除いてから出荷されます。それは全体の70から80%なのです。つまりわたしたちは癌であった豚を食べているのです。西洋医学は癌をその生物の一部と理解しています。ですから胃がんならそれを摘出して「治った」というわけです。東洋医学的な見地では癌は全体のその体質にあるのであって、その場所に理由があつて現象化したものと見ます。つまり癌になるのは癌体質そのものと見ているのです。その癌体質のお肉を食べるのですからよいことがあるはずがありません。この現実の前では「お肉は良質のたんぱく質」などという言葉は空しくなってしまうではありませんか。

また、これほど飼育家畜に発ガンが増えた原因はなんでしょうか。劣悪な飼育環境と食の問題があります。環境がよくないので有病率も高く抗生物質を多用しています。こうしたものの使いすぎは耐性菌をつくりだし、人間がそれを使ったとき効かな

くなるのです。しかも抗生物質には違う効き目があつたのです。それは抗生物質を使うと家畜が太つてくれるという利益があるのです。そのために益々使用されているのです。そのためにインフルエンザに侵された鶏舎の内部が写真などで紹介されていますが、鶏糞で床がドロドロになっておりました。そんな劣悪な条件で生き物を飼っている・・・、儲けだけが頭にあり生命に対する畏敬の念がこれっぽっちもないということがわかります。出荷のときはギュウギュウにして興奮させクチバシで傷つけあつたのでクチバシをちよん切ることまでする業者もあります。最近も河豚の養殖池に大量のホルマリンを投入している業者がいましたが（一部の業者ではなかった！）、自分の食べられないものを平気で出荷しているのです。

現代日本は自然界や生命に対して本当に軽視し、畏れを知らぬ民族になつていきます。いつか鉄槌が下されるのではないのでしょうか。いえ、それはもうすでに始まつているのです。

8・自律神経と穀物

さて、私たちの身体構造と生理機能は穀物食に適応するようにできあがつています。不適応の食べ物をたくさん食べると（バランスが悪い食事）、自律神経の働きを鈍らせたり、興奮させすぎたりします。万病は自律神経の不調が引き金になりますから、食が非常に重要なわけです。

自律神経の根幹は腸にあります。腸が欲しい食べ物のバランスは歯の構成で表現されています。冷たすぎるもの、過度の動物性食品、白砂糖などはうんと控えめにするこゝとですね。

穀物を一食あたりに半分以上にすると自律神経がやがて整いはじめののです。そういう意味では穀物を食べない健康法は危険であるばかりか、一時的な効果しかないでそう。そういった健康法はリバウンドを起こしかねません。

穀物食は自律神経が大きく動揺しないように調節するのです。

次号は、体質と心のチェックについて述べたいと思います。

続く

「あすなる米」の姉妹品

あすなる米を原料にして炊飯パックができあがっています。

このパックは特殊な調理、包装技術で作られていて、この製造ができるのは日本で一件だけです。生米と水、生小豆をフィルムに入れて封をします。そのあと121の湯の中を20分から30分回転しながらぐらせます。これで、中身は炊き上がっており滅菌も同時にできています。これで赤飯のできあがりです。完全滅菌されているので常温で1年劣化することなく風味を保てるのです。

あすなパック

あすなる米のみのご飯パックです。軟らかめと、少し固めがあります。税込294円（本体価格280円）

赤飯おこわ

あすなる米ともち米が半々北海道の小豆入りです。税込399円（本体価格380円）

配送はお米の配送と同じ梱包なら10袋単位で配送します。別配送の場合は各種合わせて20パックでお願いします（別途送料、配送手数料がかかります）。

わたしたち「あすなる米」を

食べています。

羽ばたかせることで幸福なのです。動物は動くという機能を満足させなければその生理に異常をきたします。ここに運動の意味があります。水中運動療法はひざや腰の疾患などで動けなくなった人が動ける条件をつくつていきます。水中で動くことで人は本来備わっていた能力が目覚めます。機能が正常に近づき慢性疾患から抜けだす条件ができます。動くことで溜まっていたゴミだしができます。でもせっかくゴミだしが始まったのに毎日せつせとゴミをつくるような食事をしていては意味がありませんね。ゴミを出しながらゴミを生み出さない食事を同時にすれば素晴らしい効果を生み出します。湯布院町は以前医療費の支出がワースト50番以上だったそうですが、現在は水中運動と温泉療法の効果で17位になったとか。でも1位になる条件があります。それは食養を取り入れることです。毎日玄米を食べながら運動を是非推進してください。

5・穀物の生理と動物食の生理

(この部分は補筆です)

穀物食は非常に優しく忍耐強い性格をつくりだします。肉食に偏ると欲望追求型の一時的快楽に走る性格をつくりだします。それはマウスの実験で証明されています。マウスに穀物食を与えると1時間以内に血中のトリプトファンというアミノ酸の濃度が高まります。ほかの

アミノ酸は体細胞組織にすばやく取り込まれるため、結果としてトリプトファンが残るからです。するとトリプトファンは脳の血液閉門に吸い込まれてゆき、脳内に吸収されます。トリプトファンは脳内で代謝されてセロトニンに変化します。セロトニンは抑制系の神経伝達物質であるため、食後眠くなるわけです。シワジワとした食後の幸福感ですね。これは適度にあると切れない性格をつくりだし我慢強い性格の元になったり、安定的な心理をもたらし、「ああ、幸せだな」という感覚の元になるのです。

一方肉食の場合は食後、快感が押し寄せてきます。これはアミノ酸が多いために脳の血液閉門でさまざまなアミノ酸が押し寄せ競合します。比較的濃度の高いアミノ酸から吸収されやすくなります。チロシンは脳内で代謝されてドーパミンに変化します。ドーパミンはA10神経を刺激して快感を催させます。この快感のとりこになった人はしばしば叫びます。

「あゝ肉が食いたい！」肉食がなかなか止められない理由です。ドーパミンは一時的な快楽を生み出すホルモンです。ドーパミン系の性格の人はいつも眼がキラキラして元気に感じさせるのです。セロトニン系の人々はいつも穏やかです。ドーパミン系は短距離ランナーでありセロトニン系はマラソンランナーといえま

す。シマウマとライオンとたとえてもよいでしょう。シマウマは最初に逃げおおせればライオンに追いつかれることはありません。ライオンが先にへばるからです。ところで快楽は充足できなければ一方では短気や憎悪を生み出します。こうした心理はその収穫の仕方にも関係してきます。天地の恵みは季節の推移に依存し待つことになりませんが、待てなければ狩猟にでかけます。穀物栽培民族は忍耐強い傾向になり、狩猟民族は積極的な傾向を育てます。狩の快感と肉食のドーパミン系快感は一致し、穀物の我慢強さは、やはりそれを食べるとセロトニン系の辛抱強さを育てます。不思議なものですがこの世の繰り返しの構造がこんなところにも顔をのぞかせています。

6・お肉や牛乳がなければ本当に困るのか

もしそうであれば当の昔に日本民族は途絶えているでしょう。肉を本格的に嫌った江戸時代はかえって人口が増えていきます。江戸は世界有数の人口都市でした。牛乳配達があったとは残念ながら聞いていません。ではカルシウム不足でみんな骨粗鬆になつていたでしょうか。それどころか骨格は現代日本人より立派だったといえます。子供もたくさん産みました。乳製品をたくさん利用している現代日本女性の方が骨がもろいようです。あれだけ肉を食べている工

スキモーは骨粗鬆率が非常に高いし、アメリカは大きい骨の骨折は世界1位です。あんなに肉や牛乳を摂取しておきながら、です。実はそれだからこそそうなつてしまつたのです。昔の日本女性はたくさん海藻を食べていました。ひじきにはカルシウムが牛乳の1.3倍あるのです。その住む環境にこそ、その民族の存在基盤があるのです。牧草を育てても雑草がたくさん繁茂するようになるとなにも牧畜をする必要性もありません。ジャガイモと牧草しかできないような北方ヨーロッパだったので

牧畜が盛んになったのです。牧草は人が食べることはできませんが、牛がその強靱な胃で固いセルロースを分解し、人が利用できるたんぱく質に変化させてくれます。これは意味のあることです。でも日本のようになんでもできる豊かな土地にどうして牧畜をする必要があるのでしょうか。しかも最近はずいぶん大きくなるために穀物飼料を食べさせるようになっていきます。お米の生産量の2倍以上のとうもろこしと小麦を輸入しています。ほとんどが飼料として使われています。1kgのお肉をつくるのに8倍の穀物飼料が使われています。穀物は人も食べますから牧草とちがつて競合しています。いまだに飢餓で悩む国が多いですが、この現実は何ということでしょうか。

7・食肉生産の現実

「お肉は必須アミノ酸が全部含まれ

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

◆ 連載
「お米は日本とあなたを救う」
「あすなる米」の姉妹品
あすなる食べました。
◆ 体験報告

連載

「お米は日本とあなたを救う」
湯布院温泉サミット講演要旨

2・白米食は粕食

白米だけでは脚気になったりします。それは白米の炭水化物を完全燃焼させるビタミンB群や微量ミネラルがないからです。それを補うために副食をたくさん食べることとなります。未精製の穀物(玄米など)にはそれ自身の栄養素を完全消化するための酵素やビタミン、ミネラルがすべて含まれています。ですから体内でゴミをつくりません。それは代謝が正常ということですから太ったりしないのです。栄養素がほぼ完全ですから玄米を食べると満足感があり「腹持ち」もよいのです。副食も減りません。ただ注意すべきは消化能力のよくない方は炊き方とよく噛むことにあります。消化がよくて白米と同じ炊き方ができる玄米が登場しています。そのことは後ほど述べます。

3・バランスよく食べるとは?

「バランスよく食べなさい」という

決め台詞がありますね。そういわれどなんとなく納得するわけですが、実のところその実際の意味がよく知られていません。「三十数品目食べる」と思っていますか。でも、そうではありません。それを実際上できる人は少ないです(実際上できないことが国民栄養指針として述べられていたことは問題です)。本当に実行するとそれは「食べすぎ」ということになってしまいます。しかも旬無視の食べ方になってしまいます。(このあたりはわたしの「食養学入門」をお読みください)夏には夏のものを食べることで夏という環境に生理を合わせることが出来ます。たとえばキュウリはからだを涼しくしてくれます。これを冬に食べると冬という環境に生理をチューニングすることが難しくなるのです。野菜というものは正しく言うと四季の変化への微調整剤なのです。では一生を通して身体生理の大元のバランスを支えるものはなんでしょう。それは穀物なのです。したがって比較的多く摂取するものなのです。その量はどれくらいでしょうか。それは決まっています。歯の構成からそれがわかります。歯の構成とは、

その動物の身体生理の働きがどのようなものであるかを説明しています。すなわち、奥歯は臼歯であって穀物や豆を食べるように出来上がっています。これが全体の62.5%ですから、一食あたり半分以上はこの食べ物で占められなければいけません。そこで一回目の連載の冒頭に戻るわけです。おかずのほうの主食より多い人はこのバランスを崩しているのです。これは質的偏りの食べすぎ病なのです。門歯は野菜の繊維をひきちぎる歯で、これは全体の25%です。これは全体の1/4ですね。野菜はこの程度の量でよいのです。ではお肉を食べる犬歯は全体のどれくらいでしょうか。たったの12.5%ですね。お肉は10回箸を口に運んだらおよそ一回だけ食べることとなります。一般に「お肉を食べたらその7倍の量の野菜を食べなさい」といわれています。でも、実際は2倍だけです。但しこれは未精製の穀物の玄米などを半分以上食べるという条件で成り立つ割合なのです。それが「バランスのある食べ方」ということなのです。決して「お肉はたんぱく質が良質」だから多く食べるといった皮相な見方ではないのです。人はそのエネルギーを炭水化物に依存しています。それが人の種の生理なのです。脂肪やたんぱく質のエネルギーに依存し

ていないのです。最近はお肉を中心とした食生活の方が多くなり、それはエネルギーの比率を間違っているために代謝エネルギーが悪くなり、その結果慢性疾患に罹患する方が多くなっています。自動車を買えば必ずそのエンジンに適したガソリンが必要のように(普通乗用車に軽油や灯油を入れると故障します)わたしたちの身体にもそれに適した混合比率のガソリンを入れなければなりません。その適正な比率を教えてください。それが歯の構成なのです。玄米にお味噌汁、ひじきなどの海草・それに必ず豆製品があること。これがバランスの基本と考えていけばまずは間違いがありません。理想的には一汁一菜が基本です。これはほとんど副食の比率が7対3ですね。でも実際は一汁二菜でよいでしょう。およそ1対1になります。おかずが主食を超えないように注意すればよいのです。「あすなる米」を好きだけ食べても太らない方法はおかずをご飯の半分にする事です。そうすれば太りすぎの方は二十歳の体重にもどっていくのです。それは体内のゴミがなくなつたということですから、正常な生理を邪魔されなくなり、また予防できるのです。

4・運動と食養は両輪

動物とは動くものの意味です。どのようなものでもその機能を生かさないとは病気になる。鳥はその羽を