

あすなる新聞

B L 研究所
100円/1部

- ◆7号食のその後
- ◆疾病の発展段階
- ◆自他を認める生き方
あなたはそのままよい
- ◆幻の黒豆「黒千石」

みなさん、お元気ですか。久しぶりの「あすなる新聞」です。

「7号食のその後」

31、32号では「7号食」をみなさんにお伝えしました。その後、非常に大勢の方が「7号食」に挑戦されました。これからブログ上でも公開したいと考えています。

今回はその一部をご紹介します。

① 7号食を開始する動機

・身体的動機

飲み会続きで暴饮暴食が増す。2週間飲み会続き。腸がパンパンに張っている。歯槽膿漏と口内炎が3箇所ほどできる。もっとお尻と足の形をよくしたい。

・心の動機

精神的に安定したい。変わりたい。過去2回の7号食で、精神的にパキッと解き放たれた感覚があったので、それがもう一度欲しいと思った。

・現在の体重

53キロくらい

・目標体重

2キロ減くらい

・現在の身体的状況

生理が満月に始まらない。どちらかという新月に始まっている。赤ら顔を治したい。歯肉炎がひどい。

・現在の心理的状况

自信喪失。社会で役にたつてない気がする。将来に対するバクツとした不安。英語力低下っぽい。

・終了後の変化

・終了後の身体的状況

歯肉炎が治ってきた。いつもどこかしら腫れていた歯茎が腫れなくなった。

甘いものが歯槽膿漏の原因になるのでは、と思って日野先生に尋ねたが、「あまり食べてないからだろう」といわれた。ジョギングを始めたせいも、身体が軽くなって、念願の太ももが細くなりはじめた。フィットネスで体脂肪率が13%になった。脂肪が少なすぎることに注意された。

・終了後の心理的状况

ジョギングをしているとき、はじめは、周りのペースに惑わされた

り、弊がって早く走ったりしていいけど、自分のペースを見つけて走れるようになってきた。さらに、ジョギングからウォーキングにクールダウンする時に違和感を覚えるほどになった。もっと走っている方が楽と思える状態（ランナースハイ）が少し分かった気がした。

・感想

・感想

7号食は3回目になる。1回目は、

7号食は3回目になる。1回目は、

7号食は3回目になる。1回目は、

身体の変化が面白く、自分がいかに食べ過ぎていたか、身体に必要な食べものはなにかがよくわかった。食べものを粗末にはしていないと感じた。7号食は自分の精神を安定させることが継続に繋がると思った。ジョギングを通じて思ったのは、だから歩いているときより、少し走っている時を通常の状態にしたいと感じた。人それぞれ、テンポやリズムがあって、自分の今のテンポがなりたいた自分のテンポでなかったら、ちよっと早くして調整していく。そして、

もっと美しいリズムや音楽を奏できるように生きていきたいと思った。

・終了後の体重

52キロ

② 40代の男性です。血圧が220あり、トイレで鼻血を出して仰天されたそうです。脚をみるとむくみもひどく、これを治さなきゃというこ

とで歩く指導も同時にしたそうです。そして真剣に7号食を実行しました。結果は10日間で上が140、下が90になりました。大成功ですね。

ところが味噌汁を飲み始めたら、朝の血圧が180と120になったというので、本人は味噌汁の塩分のせいだと思ったわけです。

「また130に戻したいということ

で、もう一回10日間の7号食をした

がっているけれど、どうしましょう」という相談です。

塩分に過敏に反応する人は確かにあります。そこで、「お味噌汁にたっぷりの大根を具として食べる事、大根のおろし汁おちよこ一杯を同量の水で薄めて、鍋でひと煮たちしてから毎日飲むこと」とアドバイスしました。大根のカリウムは塩分を効率よく排泄してくれます。

ところで熱心なのはよいのですが

性急に解決しようとするその性格が

高血圧を温存しているともいえるの

です。

7号食は頻繁に実行するにしても

年4回、各季節ごとにすればよいで

しょう。聞き洩らしましたが、きつ

と体重も相当落とされたでしょう。

③ 7号食3日目の方が来られました。すぐに頭痛で困ったそうです。

「自分との戦いです。」

「こんなに自分の身体や心のことを考えたことはなかったです。」

「7号食の書かれた本を見ていたのに、実際やってみると読んでいなかったことがよくわかりました。もう一回読んでみて腑に落ちる文章がたくさんありました」

私「それも7号食の狙いになっていくのですよ。今までは食に対して、好きなものを食べてきて障壁がなかったのが、7号食をすると、食に対してある種の緊張感をもつようになります。食に対する壁をつくることで、身体や心の観察をする時間を初めて経験するわけです。」

④ 腸から出血がよくあるという若い女性の話です。チョコレートなどの刺激物で出血するそうです。長期間にわたっているんな薬を処方されたそうですが、まったく治らなかつたそうです。

さてそんな彼女が7号食をしました。期間中には激しい湿疹が出たそうです。これは蓄積していた薬毒が出たのですね。便秘症でもなかったのに、さらに便がたくさん出ました。で、それだけで治ってしまったと話してくれました。

7号食期間中の湿疹はよくあるで

きことです。排泄しきれなかった添加物や動物性食による毒素が出て治す事ができたのですね。

7号食は真のデトックスになるのです。

⑤ ある日研究所に白鳥が飛び込んできました。

時々来ていた女性なのですが、彼女だと気がつくのにしばらくかかりました。

え、え、？・・

もしかしてあのアヒルさん？？？すつかり日本の顔立ちの美人となつてこられたのです。肌の艶と血色がすごくよくなり、別人になっていました。たしか、肌が荒れて湿疹をつくっていたなと、後で思い出したくらいです。彼女は7号食のレポートを提出にいられたのでした。さて、そのレポートです。

始める前

16歳の時と比べて、体重が10kg増加していたので。初めは半信半疑でした。嗜好が変わるなんてどうやらー、と。

終了しての感想

体が軽くて嬉しいです。

私は以前に2回、7号食に取り組んだのですが、開始前は腕がしびれて眠れないとか、身体に不具合があったのです。でも今は絶好調です。

食べ物に操られない私に！！なることができて驚いています。以前は

なんでも食べていたので、今から考えるとぞつとします。

体重は2回で17kg減りました。

お蔵入りしていた服が着れるようになり、新しく服も欲しくなり、心も身体もきれいになっています。

先生に「あなたは二回やった方が良いね」と言われた時は「え・・・。マジですか・・・。」って思いましたが、実行した感想は「サイコー」の一言です。

嗜好が変わつたというのが、本当に嬉しいです。中学生の時から好きだった「ジャガリコ」を食べてみたらなんと「まずー」となり、以来一口も食べていません。

今は周りの人に、玄米のおにぎりを配って7号食を勧めています。

まずは、周りの人から♡、そして多くの人に体験してもらって、日本や世界がもっともっとキラキラして輝くような世界になれば良いなと思つています。

一回目が終了して、しばらくすると、デトックス効果なのか、全身に湿疹がでたときは、どうしたら良いか分からん・・・とパニックになりもしましたが、肌も白くキレイになり、二の腕のブツブツも消えました。そして「タカダイオン」で、顔の肌にも変化が出てきて、しっかりと肌になりました。

人生24年間をずーっと、乾燥して皮がめくれるような肌だったのに・・・。

本当、嬉しいです。ありがとうございます。

彼女は愛犬と毎日40分以上歩いていたことも特筆です。

⑥ ⑤の後で7号食インストラクターの資格を取得された白鳥さんからの報告です。

60歳の女性が7号食を実行して16日間で9・6kgのダイエットに成功したそうです。これって新記録かも。元の体重はどれだけあったのか？？それは秘密なんだそうです。でも、見た目はまだ変わらないのだそうです。

こういう肥満の酷い人は20〜30日の間を置いて何回か実行すればよいでしょう。

⑦ いつもよくやってくるおじさんが云いました。

「僕の周囲でね、7号食すごくやってるよ。ビックリした。みんなスイスイやってるからねー。」

ある看護婦さんに教えたら半月かららないで5キロ痩せてしまって、それを見た他の看護婦さんたちも次々やるようになったもんねー。

こんな楽なダイエットでしかもすごい効果があつて、良いことを教えてくださいました。

そうそう僕の血圧が上が150、下が90。それがね、たった半月で

120と70になった。びっくりするよねー。」

私「そうそう、血圧が下がったという報告はメチャクチャ多いですね。それも短期間に下がるから、みんな驚くみたいですよ。」

つい一昨日、ある人が田舎の知り合いに7号食を教えていたら、電話で血圧が下がりにすぎて飲む薬がなくなったと報告があったそうです。

GABAが多いのがこの玄米の特徴だから、血管が拡張されて下がったということもあるし、余計なものを食べないから、全体的に血行の滞りがなくなっただけということもあるでしょうね。」

⑧ 身心を研ぎ澄ますデトックス

奇跡の7号食 く体談

わたしは、甘酒のみで3日間を過ごして、現在玄米プラス雑穀ご飯に入ったところです。最初の二日は全く苦になりませんでした。

でも、甘酒は腹持ちが良いとはいえず、消化が早いので、最初から指定されていた1日1500ccは飲みきるつもりでかからないと、うっかり飲み忘れて仕事に没頭してしまい、血糖値を下げてしまったりもしました。三食の食事時間にかかわらず、ちよくちよく飲んだほうが安全です。

あと、良いお水は、甘酒と別に飲み続けました。カフェイン、アルコ

ール、甘いものは特に欲しくはなりませんでした。やはり最初に富田哲秀先生のご講演を聞いていたのが良かったのだと思います。自分の決意だけでは、ここまでの決意はできなかったと思います。

さて、3日目からちよつと疲れやすくなりました。4日目は特に辛かったです。食べ放題なのでお腹は空かないのですが、頭がふらついたり体が動かなかつたりと、不安がよぎりました。

断食の一步手前の食養上ですから、いくら食べ放題とはいえ、体を一種の極限状態に置くことには変わりはなく、体内で脂肪など要らないものを燃焼させる必要があります。体が非常事態に感じている、いままでとうとうと眠っていたような状態からぱつちりと目覚めて、生命維持のために活発に働き出す、その力を捉えて生命活動を活性化させることが目的の食養上です。

いままで不健康な生活をしてきた人ほど、やはりその分苦しい思いをする一面は、ある程度は避けられないようです。

とはいえ、やたらと疲れて、ネガティブな思いに囚われてしまうので、再度テキストを読んでみたところ、大事な注意点を読み落としていたことに気が付きました。

ひとつは「毎日最低40分以上歩くこと」。代謝を上げるのでしょね。そ

してもうひとつは、「十分な睡眠時間を確保すること」。これができていなかった。

歩けなかったのは仕方ないのです。まだインフルエンザの後遺症が残っているうちに始めたから。しかし睡眠時間は明らかに足りていなかった。これが異様な疲労感の原因か、と思

い、5日目の午前中ぐうぐうとフテ寝まして。。。

そして、感覚が鋭敏になってきましたね。仕事帰りに見慣れた夜景が、まるで宝石箱をひっくり返したみたいに美しく見え、驚きました。何もかもが初めて見るように生き生きと見えます。同時にずっと平気だった通勤道の排ガスがたまらなくて、気分が悪くなりました。明日からはマスクが要ります。(しかし、サングラスとマスクで通勤していると怪しい気がします。)

そういえば5日目の朝、それまで寝起きが悪かったのに、やたらとすつきり目覚めるな、という変化は感じたのですが、この5日目がブレイクスルーになったような気がします。体重の方は、残念ながらわが家には体重計がないのでわからないのですが、最初の3日で顔がすつきりした気がします。4日目はいちばん辛

かったのでやつれていました。しかし5日目からは体が軽くて、まるで空気に漂う羽毛になったような自由さを感じています。朝もすつきり起きられるし、体がやたら軽くて疲れないので、今までやる気にならなかつた仕事にも、頑張らなくても自然に、少しづつ取り組めます。走り過ぎないように楽しみながら少しずつ取り組んでいます。

自分自身や周囲への理解も、新しい次元が開けた感じで、これからまだまだ変化がありそうで楽しみです。

あと、食べ放題ではありませんが、だからといって食べ過ぎるとやはりよくありません。特に、運動して代謝を上げられないなら余計に気をつけないと、養生のつもりが負担になってしまうことも考えられます。

食べ過ぎに「よく噛まない」ことが加わると、悲惨なことにもなりかねません。必ずよく噛んで(一口百回程度目安)食べることを忘れないでください。

家族の中でひとりだけ違う食事をするわけですから、最初はちよつと気兼ねしましたが、「なんとしてでも健康になりたい。お父さんのためにも」ときちんと説明して、主人も理解してくれました。

「今日は仕事休みだな？よし、今日は寝る。好きなだけ寝る。」と書いてくれて出勤しました。早く生活リズムを整えて、十分眠

れる生活を作らねばなりません。また、10日間が終了した時点で、体験談を出しますね。

皆さん、7号食は医学的に困っている人を救う方法です。知っているあなたが教えなくてどうしますか。

疾病に罹る発展段階

いきなり疾病になるわけではないのです。おかしいと自覚する前の段階があります。現行の医学では、「眠れない、おかしい」と自覚して受診しても、血液検査などに評価を頼っているの、「自律神経失調」と診断され「様子を見てみましょう」となるわけです。

様子を見るだけなら良いのですが原因も判明しないのに、すぐに薬を出そうとします。現行の医学は警察の捜査と似ており、犯行がなければ捜査はしないのです。はつきりとした病名が付いて、初めて治療が始まるわけですね。

さて、おかしいと自覚する方はまだよいのですが、**無自覚なままに放置する人も多いのです。**太字の意味をよく考えてください。変調を変調であると自覚するのは神経なのです。自覚すべき神経が変調なのですから

自覚に及ばないわけです。ほんのわずかな変調の兆しなら、正常な神経であれば目ざとく見つかるかもしれません。

つまり、疾病とは病氣から始まるのです。「気の病」ですね。この場合の気とは、気配を感じる神経の変調です。病氣は初期の段階で神経系の変調から始まります。

その後になって、局部的あるいは全体的な血行不良に発展し、さらに進むと、血行障害から細胞代謝異常になります。現行の医学は細胞代謝異常になってはじめて治療が始まるのです。

「7号食体験レポート」からわかったことですが、その効果は神経系の回復が最初にあるようです。

「匂いに敏感になった・明るく見えるようになった・舌が鋭敏になって、味噌汁の味でさえ今までに無い美味しさを感じた・いらいらしくなくなった・心がどこまでも静かで落ち着いている・深く眠れるようになった」などです。

これらは全て神経系の立ち直りとして判断できます。その後、血行不良や障害が改善されます。これまでに多くの高血圧の人が正常血圧に改善されています。7号食期間中である16日の間に正常になっているのです。

※注意 高血圧の方で挑戦される場合は必ず毎日同じ時間帯で血圧を

測ってください。必ず血圧は下がるので、降下剤を服用されている方は薬の量を加減しないと調子がおかしくなります。

詳しくは「運命を変える7号食」という小冊子があります。7号食セツトに付けてありますので、よく読んで上で実行してください。

高血圧の医療費は約2兆円近くかかっています。医療費の全体は約37兆円ですが、実のところ多くの疾病の原因は血行障害が背後にありますので「7号食」はおそらく医療費を半減させてしまう食事法でしょう。

※注意 7号食の成功に目的を置かないでください。その後の基本食に本当の食の真髓があります。基本食にうまく着地させるための食事法が7号食だと心得て実行してください。7号食は判断力向上のための修養であり、疾患のある方にとっては治療に早く結びつけるものです。ゆっくり改善したい方は基本食で十分なのです。

「自他を認める生き方

あなたはそのままよい」

これは非常に深い考え方なのです。そのままよいというのは、単純な肯定ではないようですね。文字通り「そのままよい」というのは一種の妄想です。

この解釈は難しいものです。「そのままでは困っている」から悩んでいるのではないのでしょうか。そうです、「そのままよい」わけはないのです。

でも、「そのままよいのです」この矛盾はどう解けばよいのでしょうか。

人間は「そのままよい」と言われても変化するものです。そのままではいられるわけがありません。

その変化の仕方を言っているのです。「そのまま、あなたの自発的な動機で変化してください」という意味です。

他者に言われて動くのではなく、自発的な動機をそのままと表現しているのです。

さて、「できない自己や他者」は認められない、という考え方がありませんね。

以前わたしのブログで「認め合うこと1」と題して、障害者施設の話を書きました。「みんな精一杯しているから、報酬は同じでいい」と言った人の話です。

彼はいろんな人の障害の程度をすべて認めているのです。仕事の能率で他者の値打ちを決めていないのです。「人それぞれの障害者のレベルの違いはあっても精一杯やれば、みんな同じ、努力はみんな同じ、だから収入もみんな同じ」という認め方をしていっているのです。

AさんはBさんのようにはできなかったけれど、Aさんは自分の能力をすべて出すことができた、という認め方です。「できない」ということと「できなかった」は違います。「できない自分」は認められるわけがありませんが「できなかった自分」は認められるのです。

なにが違うか、実践があるかないかです。実践すれば「なぜできなかった」がわかるのです。それがわかるという到達のしかたをしたので、認められるのです。

なにもしないで「できないわたし」といつている人は単なる怠け者であって、認められるわけがないのです。

心はつながるためにあり、つながるための機能をもっています。「できなかったわたし」はその心の機能を使うことができたのです。ですから「できなかったわたし」であっても、心には満足があります。

「できないわたし」は実践がないので、心の機能の使いようがありません。いつまでたっても心は不満だらけなのです。わたしたちの心身はその機能をつかって幸せになるようにできています。

「できない」と嘆いているあいだは人とながれないので不幸です。「できなかった」人は「できなかった」体験を連続できません。「できなかった」体験はなにかを学ぶ連続です

から楽しく、そのうち「できた！」体験になりますから、これが成功体験になるのです。

こうなると「できなかった」体験は成功した時、すべて成功体験だったとわかり、次のステージに入ります。「失敗は成功の母」という言葉はそういう体験ですね。

では、なぜ多くの人はしようとならないのでしょうか。「できなかった体験」は、実は成功の体験なのに。

それは以前に「やったのにできなかった」体験があり、できなかった自分を責めていたからです。自分を責めるのは辛い事なので、だんだん消極的になってしまったのです。

なぜ自分を責めたのか、そこに全ての問題が潜んでいるでしょう。

それは「なにごあなたにはできるのか」に人間的価値を求める傾向が現代社会にあるからです。できるか、できないかだけに特化した人間評価に子供時代からさらされてきたために萎縮してしまっているのです。

子ども時代に「あなたはやればできる」といい続けられてきた子どもは、「もしかしてやつてできなかったらどうなるのだろう、期待も裏切れないし・・・」という矛盾に苦しめられ、その結果として「なにもしない」という解決法を導いてしまったのです。

「なにもできない私」とは、実は

「なにもしたくない」という本音があり、それが無力感や自信のなさ、自尊心の欠如としてあらわれるわけです。できるということに絶対的価値を見出している両親や教師、上司が「やればできる」というと、それは「なにもできない」人を、非実践的な人を作り出してしまおうのです。では、どうするか。

「やればきつとなにかが変わるよ」

といえがいいのです。つまり、「やることができる」という価値を付与すればよいだけなのです。

幻の黒豆「黒千石」

現在の大豆は品種改良が進みすぎて野性味が失われています。さらに悪いことに遺伝子操作はもはや普通になっていきます。

あなたが今食べようとしている大豆や黒大豆のほとんどが、人間の都合に合わせて奇形化されています。「黒千石」は北海道原種の黒大豆なのですが、安い輸入大豆に押されて生産されなくなっていました。

もともとは道産子馬の飼料として使われていました。あるとき・・・、ある農業試験所に、この種がいくばくか保存されていました。そこで、ある農家の方が「これを譲って欲しい」と頼みました。

「それはできないのですが・・・、失うことのあるので・・・。」

そう言っただけで部屋から居なくなりました。この係の方は偉い！！！！農家の方は、その係の人の粹なはからいで、50粒ばかり持つて帰りました。

それから農家の努力が実り、今や「黒千石生産協同組合」もでき、多くの農家の努力で生産量も上がっています。黒納豆や黒豆腐なども工夫して開発されています。

これに目をつけたのが当研究所で5月から販売開始のドッグフード「マクロビワン」に10%使用しています。

黒豆はダイエットに役立つとか喧伝されていますが、黒豆と白大豆がそんなに栄養的に違うわけではありませぬ。しいて言えばその豊富なアントシアニン系の色素でしょうか。

ところが「黒千石」は栄養素が相当違うのです。黒千石は小粒で（つまり普通の黒豆よりも陽性）、割ると中身が緑色という不思議な豆です。

普通の豆よりも人体の必須脂肪酸が豊かで、免疫向上物質が非常に多いと、北海道大学で確かめられています。

この黒千石をオーブンで焼いてから、タムラシステムの調理器「アプロX」でさらに熱と電子を供給して

きなこにします。非常に甘いきなこになります。これを甘酒に加えていただく、ダイエツト効果だけでなく、より健康を向上させることでしよう。

普通の大豆や黒豆と比べてみます。形は小粒の球形で、なんと百粒で11グラム程度なのです。幻の黒大豆といわれていたもので、70年代以降は栽培されていなかったのですが、北海道の農業を復興させたいという熱意溢れる人たちがよみがえらせました。

栄養価は驚異的です。以下は北海道大学の遺伝子制御研究所・西村教授の文献です。特筆すべきは

①免疫や抗がん作用を高め、アレルギーを減少させるインターフェロニンと呼ばれる物質を誘発させる成分が含まれています。(マウス脾臓細胞からの産生)これは、他の黒豆にはほとんど含まれていません。

②抗酸化作用をもつ色素、アントシアニンは丹波の黒豆の3倍です。したがって黒千石を炒って豆茶にしたリ、煎じ汁で玄米甘酒を飲む用するメリットがありますね。

これは感光性色素でもあるので、暗いところで小さな文字が読めなくなった人にもお勧めです。煎じ汁はTYPE1免疫応答を活性化し、免疫バランスを制御する作用があります。つまりアレルギー体質を改善で

きる可能性があります。

「黒千石」で「きな粉」と「フレイク」をつくってみました。

きな粉は「黒豆きな子さん」という商品名です。

特長は、普通のきな粉よりも濃い色をしています。これはアントシアニンという色素と、豆の本身は緑色なので葉緑素の色が出ているのです。やはり普通のきな粉よりも脂肪分が多い様子があります。

これを甘酒に大さじ2杯程度混ぜて飲むと、コクがあつて濃厚な感じで美味しいです。一食分として甘酒だけでは物足りないという方にはよいですね。必要なたんぱく質や脂肪酸を補給してくれるので、玄米甘酒の米と豆を同時にいただく栄養摂取は完璧です。玄米餅に玄米甘酒ときな粉という美味しい組み合わせもあります。

一押しは、「黒千石フレイク」です。豆を蒸してから押し豆にして乾燥させています。これだけで食べても甘みがあり、おやつやおつまみにも最適ですが、大さじ3杯のフレイクにきな粉を大さじ2杯まぶしてから玄米甘酒を原液で大さじ1杯、最後にゴマ塩を少々振ってから混ぜ合わせていただきます。体験したことのないスイーツの出来上がりです。さらに夏は朝食が玄米では重たいという方のために。

◎シリアルな朝食

冷やしておいた甘酒と豆乳、水を同量で混ぜておきます。フレイクにきな粉も大さじ2杯まぶしてから、これをぶっかけていただきます。

十分な一食になります。ダイエツトを目的の方は、これだけで一食にするとよいでしょう。

ところで、冷やしておいた甘酒と豆乳、水を同量でつくり、これにゴマペーストを混ぜるとソフトドリンクの出来上がりです。レモンも加えるとさらに美味しいですね。

「黒豆きな子さん」

300g 840円

「黒豆フレイク」

200g 840円

「マクロビワン」

ドッグフード「マクロビワン」が出来上がりました。

なぜ当研究所がドッグフード？

飼い犬は家族同然ですよ。ところが、多くの飼い主はそうとは知らずに大変劣悪な食べ物を与えています。どんなに値段が高いものでも安心なものはないのです。

袋に表示してある原材料名を見てください。とうもろこしとあるのはとうもろこしの芯です。どこかの食

品加工場の廃棄物を使っているケースが多いのです。大豆ミールとあれば、それは大豆を搾った後の粕です。

特に動物性の材料には問題があります。病死した鶏や豚、牛などを使っていることが多いのです。信じられない事には病死や安楽死させた犬や猫の死骸まで利用しているケースもあるそうです。

それらは廃棄するにもお金がかかりますので、動物骨粉業者がキロ10円程度で引き取っています。飼い犬の二匹に一匹は病気であるといわれていますが、こうしたペットフードに原因の一つがあると思います。このような内容のフードであっても袋にはナチュラル(自然)な印象を与える文字がちりばめられています。

でも考えてください。色彩を感じない犬に着色料が加えられているのです。食べる当の犬よりも、飼い主の印象を大事にしているのがペットフードなのです。

とどめはこう記載されています。「このフードは栄養所要量の基準に達しています」たんぱく質や炭水化物、脂肪、ビタミンなどを含むということがその論拠であるわけですが、語っていない事に重要な情報があるのです。どのようなものでも分析すれば栄養素として検出されます。けれどその質の粗悪さは語られないのです。

ここまででは作り手の都合でした。メーカーは飼い主の都合まで考えています。ウンコや尿が少ない事は飼い主の都合がよいですね。そこでドッグフードもそのように生理がなるようにします。「良いエサはウンコが少ない。それは吸収が良いからだ」と説明します。わたしから見れば、繊維が少なく、消化器官の状態を悪くすると思えないのです。

これは人間の場合もまったく同じです。「食べ物で病気になったり健康になつたりする」という当たり前の事実を飼い主さんに体験していただき、自分たち家族の食生活のあり方を再考していただくキッカケになると考えます。

従来は「もつたい米」という犬用の玄米を販売していましたが、長い犬で2〜3年間食べている犬たちが非常に多いです。血液検査では、こうしたワンちゃんたちはまったく問題が無く、毛並みや体格もOKなのです。この米をベースにして野菜や黒豆「黒千石」を混合したうえで、完全乳酸発酵させました。

これを食べ始めると、しばらくして「うんこの悪臭、体臭、口臭」がなくなっていることに気がきます。

乳酸発酵飼料は消化器を健全にするので、愛犬の健康状態を引き上げてくれるのです。愛犬の病氣治療にもお役立てください。

このフードは意図的に動物性を排除していますが、栄養上問題はありません。別に動物性のものを混ぜて与えてもかまいませんが、多くなりすぎないように注意してください。動物性が多いと悪臭の原因になり、消化器官の環境を劣悪にします。

最初は慣れるために、従来のエサに混ぜるところから始められるとよいでしょう。大型犬や中型犬には「もつたい米」を炊いてあげて、それに混ぜてあげれば量的にも問題はないでしょう。「マクロビワン」はサプリメントのような主食なのです。

最後に考えておきたいところがあります。

これは人間の食べ物だつて同じなのですが、それが持続可能な食生活かどうかということです。

自然をうたったあるドッグフードの原材料に、オーストラリア産のカンガルーや羊の肉を入れているのです。確かに病死の死骸を使うよりは良心的かもしれませんが「犬は肉食である」という思い込みが、こうした外国のものまで使うという不自然をしてしまうのです。日本に住む犬は、日本の食べ物でまかなうことが自然なのです。

愛犬のおやつもできました。「カボチャワン」です。賞味期限は1年間あり、常温保存ができます。非常に甘いおやつです。

「マクロビワン」

1 kg 2100円

「カボチャワン」

一五〇g 250円

すぐに食べられる状態にしています。無菌パックで常温1年保存

「マジックパウダー」

39g 1,100円

動物性好みの愛犬でマクロビワンを食べない場合はこれをふりかけで馴染みます。

新しいお米

「フイーリングカップル」発売

十人が十人も

「美味い！」こっ、この味は：：

そんなお米ができあがりしました。

従来の「みどりのお米」は、おおむね美味しいと評判で、ずっと愛用されている方も増えてきました。

ところが4、5人家族では一人でも「白米のほうがいい」と駄々をこねられると、主婦としては継続する事が難しかったですね。それに別のお米を一つの家庭で炊き続けるのもしんどいですね。

そこでBL研究所が苦節数十年、研究工夫して誰もが「これならいっ

も食べたい」と言わしめるお米のブレンドを発見しました。ホント、外食でつまらないご飯を食べるより「家のご飯を食べたい」となるご飯になのです。

それは従来の「みどりのお米」に「米の精」というベストなお米のフイーリングカップル。「みどりのお米」2に「米の精」1のコンビネーションです。

「米の精」は「有氣農法」を提唱されている佐々木建人先生の指導でできたもので、メチャクチャ美味しく元気になる「氣」が込められたお米です。この米の栽培にはオルガランドが使われています。これは土壌の微生物を活性化させるもので、栽培時の化学肥料のアンバランスを無くし、種の消毒剤や一回のみ使用する除草剤などの残留農薬は0にしてしまします。詳しくは「オルガ米」で検索してください。

おまけに最先端の精米技術を導入しています。

10分搗き米とは白米のことです。5分だと胚芽はなくなりません。3分でも胚芽はかなり落ち、繊維も少ないですね。1分では胚芽は残ります。が繊維が十分ではありません。

最新の精米機では0.5分までできるのです。玄米の表面のエナメル質のみを、ほんの薄くはがすことができます。これで玄米の臭みがなくなり、白米感覚で食することができ

ます。おまけに白米炊飯が出来るので、手軽に玄米食の利点を得ることが出来るのです。

しかもミネラルの吸収を阻害するフィチンも半分落とす事が出来ました。フィチンは排毒作用もあるので半分は必要なのです。

美味しい炊き方

少し白濁しますがすすぎすぎさないようにして、浮かんだモミだけ捨てます。水加減は白米を炊くときよりも少し水は多めです。1時間以上浸水。炊飯モードは白米炊きです。炊き上がったら蓋を開けてかき混ぜて蒸気を出し、再び蓋をして1時間待ちます。これは美味しい白米の炊き方と同じです。

ゴージャスな空間「うたごえ喫茶」が神戸にオープンしました。

いつも歌を口ずさんでいる方は心が健康です。歌は心に溜まったゴミを排泄してくれます。みんなで唄うとまた感動も違います。歌の好みに関係なく、みんなのリクエストによって唄う体験は心の琴線を震わせます。

毎週土曜日 6時から9時まで

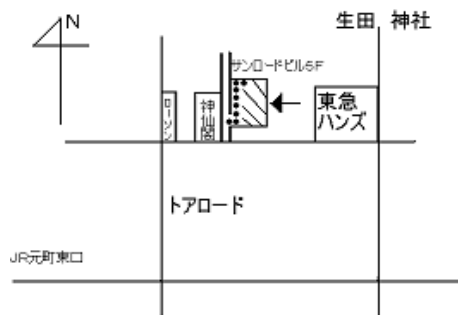
日曜日 1時半から3時半まで。

参加費 1200円(ワンドリンク付き)

軽食を用意していますので食べないでご参加ください。

場所 神戸市中央区下山手通

サンロードビル5階



連絡先

BL研究所「うたごえ喫茶部」まで

TEL 078・334・0624

とりあえずは1日一部制ですが、もしかしたら、土曜日も1時半から3時半まで、日曜日も5時から8時までの二部制になるかもしれません。お問合せ下さい。

週末以外の営業

普段は軽食喫茶室ですが、お誕生日などの企画もできます。

JUNちゃんの

てきとーマクロビクッキング 【黒千石ごはん】

この新聞でもご紹介している、黒千石で、おいしい豆ご飯が炊けます。黒千石はこんな感じですよ。



左が黒千石、右は普通の黒豆です。大丈夫かと思うくらい小さいです。

材料

- ・ 黒千石 半合
- ・ ファーリング米 1kg
- ※約7.5合です。
- ・ 塩 小さじ1

作り方

- ① 黒千石を一晩水につけておく。
- ② 米を洗い、水を白米の8合まで入れる。
- ③ 炊飯器の白米モードで炊く。

当研究所の象印圧力IHジャーは白米に「もちもちモード」というのがありましたので、それで炊きました。

豆の硬さが心配でしたが、やわらかくなってとってもおいしく出来ました。

見た目はお赤飯ですが、豆が小豆のように割れないので、さらっとしています。

生豆で使いにくいなあと思っていましたが、豆ご飯でこんなにおいしいとは、ほんとにビックリです。



「おいしい黒豆」

1kg 1260円

☆アメブロで「BL・Cook く玄米菜食のあれこれ」というブログを書いています。たまにレシピなど載せてます。見に来てね♡