

JP発芽食協会ニュース

〒724-0202広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2
TEL 0824-35-2338 FAX 0824-35-2480

第1号

2001年12月23日
JP発芽食協会発行

《目次》

・発芽食協会のあゆみ	片岡美佐子
・発芽玄米 発芽野菜の作り方	
・【特別寄稿】発芽玄米の健康作用	茅原 紘氏
・体験談	今井富子さん
・料理レシピ3種	片岡美佐子
・材料の入手先	

発芽食協会のあゆみ

片岡 美佐子

「人でも多くの方に発芽食のすばらしさを伝えたい」という思いから、本年2001年8月に協会設立を決意しました。

どのくらいの方が関心を持ってくださるのか不安のまま、発芽食シンポジウムの準備をしましたが、300名近くの方に参加していただくことができました。基調講演は発芽玄米研究の第一人者である信州大学大学院教授の茅原紘先生にさせていただきました。また、パネルディスカッションには茅原先生をはじめとし、(株)ドーマーの塚原社長・村上農園の加茂氏 黒大豆生産者の仏圓氏 発芽玄米愛好家の門藤氏を迎えることができ、興味深い話を聞くことができました。この時のビデオテープは発芽食協会にありますので、希望の方はお申し出ください。

マスコミの取材も相次ぎ、そのたびに多くの問い合わせがあり、世間の関心の高さをうかがうことができました。スプラウト野菜を扱うスーパーも増えたようで、たくさんの種類のスプラウト野菜が並んでいるのを見かけます。

発芽食を食卓にとり入れるのは、畑をもつほどの労力は要りません。種は、ほんの少し手してやれば、あとは、見守っているだけで、芽を出すのです。玄米・豆類(大豆・あずき・ヒヨコマメ・金時豆・・・etc)はほんの少し芽が出たところでいただきます。とても甘くなります。フロッコリー・マスタード・アルファルファなどは、かいわれ大根のように緑化した新芽をいただきます。産地直送とれたての新鮮野菜が、いながらにして手に入ります。芽が出るときというのは、生命力がフル活動しているときですから、栄養価も高まります。ちょこん芽の出た種の姿は誇らしげで、かわいいものです。

皆様とともに発芽食をより多くの方に伝え、味わい、健康に生活できればすばらしいと思っています。

《活動内容》

日時	イベント名	会場等
9月14日	発芽食のカシンポジウム	広島市留学生会館
10月11日	発芽食シンポジウム記事掲載	中国新聞（朝刊）
10月23日	発芽食料理教室 （テレビ新広島で放映）	広島三育小学校 調理実習室
11月4日	国際ベジタリアン交流会にて料理提供	広島市留学生会館
11月7日	発芽食料理教室	カントリーグレイン
11月29日	発芽食料理教室	カントリーグレイン
12月6日	NHKお好みワイドにて、 発芽食協会のことも放映	NHK広島

《今後の予定》

日時	イベント名	会場等
1月22日	NHK広島で生放送（発芽料理）	NHK広島
1月31日	発芽食料理教室	五日市公民館
2月9日	発芽食講演会 （広島県小学校栄養職員様向け）	未定

お知らせ

現代農業 1月号（農文協刊 800円）の中に

何でも「もやし」に発芽パワーで健康！という特集があります。

ぜひ、御一読ください。

発芽玄米・発芽野菜の作り方

【特別寄稿】 発芽玄米の健康作用

信州大学大学院教授 茅原 紘

お米の中には、たんぱく質・脂質・糖質という三大栄養素のほかに、ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素が含まれています。しかし、この微量栄養素の多くは、胚芽や糠の中に含まれるため、白米ではこの貴重な栄養素がとれなくなってしまう。玄米のほうが体に良い」というのは、かなり昔から言われていますが、玄米は白米に比べるとおいしく炊くのがむずかしく、消化もしにくいいため、とっつきにくい印象があります。この白米・玄米両方の利点を兼ね備えたのが、玄米を0.5～1mm発芽させた状態にした「発芽玄米」です。玄米を発芽させると、玄米の中で眠っていたさまざまな酵素が活発に働きだし、玄米の固さのもとになっている物質を分解するとともに、栄養分を増やしたり、新しく体によい成分をつくりだしてくれるのです。

「発芽玄米」という言葉がポピュラーになったのはごく最近ですが、実は日本人は大昔から食べていました。縄文時代には、固い玄米を柔らかく食べるため、一昼夜ぬるま湯に漬けて炊飯したと言います。これはまさに発芽玄米です。さらに、戦国時代徳川家康は兵の体力を養うためにやはり玄米をほんの少し発芽させて炊くように命じていたとか。こういう流れを見ると、発芽玄米は「正しい米食のリアルバイバル」といえます。

さて、それでは発芽玄米が体にどんな作用があるか具体的に見てみましょう。

- ・ガン・動脈硬化・脳血栓などの生活習慣病の原因となる過剰な活性酸素を除去するさまざまな抗酸化物質（イノシトール・フェルラ酸・トコトリエノール・フィチン酸）が増える。
- ・高血圧の予防やボケ防止などの健康作用があるギャバ（ γ -アミノ酪酸）が増える。ギャバは血液をサラサラにする作用があるので血流をよくする。
- ・アルツハイマー型痴呆症の原因となるPEP（プロリルエンドペプチターゼ）の発生を阻害する物質を多く含む。・・・現在、より詳しく研究中

・食物繊維が玄米より豊富に含まれている。

・カリウム・カルシウム・亜鉛・マグネシウム 鉄などのミネラルが吸収しやすい形で含まれている。

などをあげることができます。とらことは、効能からみると、生活習慣病の予防・ボケ防止・ダイエット・美肌づくりにも役立つこととなります。さらには、アトピーの治癒や軽減化に役立ったという経験談もあり、現在その作用の研究も進めております。

現在、科学技術庁の支援を受けて、「生食革命推進研究会」を発足させ、リーダーとして、発芽玄米の普及に努めています。

発芽玄米には、必須アミノ酸の中で、日本人に欠乏しがちなリジンが多く含まれています。その点からも、発芽玄米は子供に特に貴重な栄養源であると考え、現在は学校給食への普及推進を進めています。長野県では50校以上が発芽玄米を給食に採用。この動きはさらに関東をはじめ全国に広がっています。まさに21世紀は発芽玄米が健康を支える主食革命の主役になっていくに違いありません。

発芽玄米は発芽するとき玄米中のタンパク質からグリシン・アラニンなどの甘みのあるアミノ酸が分離されるため、白米より味がよくうまみがあります。また、普通の玄米のように固くないため、炊飯器で白米と同じように炊くことができます。

私のモットーは「食でピンピンコロリの人生を」つまり、日常の食生活に頭を使い、人生に情熱を燃やし、燃え尽きるときは周囲に迷惑をかけずにコロリと逝く。そんな爽やかな人生のために、発芽玄米を一人でも多くの方に、1日も早く口にしていきたいと思います。

茅原先生にはJP発芽食協会の顧問をしていただいています。

体験談

広島県呉市 今井 富子

私が発芽玄米に出会ったのは、カントリーグレインに娘と嫁と私と3人で食事に行った8月だったと思います。発芽パンはよく聞いて知っていたのですが、発芽玄米が食べられるのは知りませんでした。今まで我が家では長岡式玄米食をしていたのですが、小豆入り発芽玄米ご飯を食べて、柔らかくて、甘みがあり小豆も又柔らかいので、これだと思いました。食事をした帰りに、3人で色々どうやって発芽させるのか話し、帰ってからは主人とどうやったら炊けるかを話し合いました。温水で洗い、一晩水に浸してざるにとり、発泡スチロールの箱に入れて、発芽させることにしました。小豆は発芽させませんでした。それでも前よりは、食べて甘みがあると言ってくれました。でもはっきりこれというやり方を知りたいと思いました。

それから又カントリーグレインへ食事に行く機会があり、発芽食の料理の勉強会がある事を知りました。子供に「受講して本当の玄米の炊き方を習っては」と勧められ、申し込みました。我流でしていたのとは違って、習ったことで一層がんばらねばと思いました。主人は食べやすく甘みがあると言って食べています。

娘も前の玄米ご飯より食べやすく、これならいいと言って時には食べます。又副食も野菜の持ち味をだして調理し、色々研究もして我が家の味を作っていきたいと思っています。そして今までのように体によい食品を食べ続けたいと思います。

この発芽食は私が唯一見つけてきた健康食なので、(今までは主人が見つけてきた)特にながめます。また体に良いことがありましたら教えてほしいと思います。

最後に我が家はバラの切花と 胡蝶蘭の栽培をしております。





お料理レシピ

発芽玄米ごはん（3割ませ）

白米	7合
発芽玄米	3号
塩	少々
水	



自家製発芽玄米は、匂いがついていないことがあるので良く洗う
 (市販品は洗わなくて良い)
 白米を洗いその中に発芽玄米を混ぜ、塩少々を入れて炊飯器で通常通り炊く
 水の量は市販品は通常通り、自家製は少し水を少なくする。
 よく混ぜて食べる

ふるふき大根の スプラウト野菜あんかけ

大根	1本
(直径6~7cmのもの)	
出し昆布	10cm
スプラウト野菜	
〔レッドキャベツ	2パック
かいわれ大根	2パック
葛粉	大さじ3
ねりみそ	〔白味噌
	しょうが汁
	みりん

千切りゆず

出し昆布をなべ底にひいて大根の輪切り3cm厚を柔らかく炊く
 大根を1/2の厚さに切り練り味噌をはさむ
 葛粉に水を入れ葛湯の固さのとろとろのくずあんをつくる
 かいわれ大根は、レッドキャベツの長さに切り揃える
 あつあつの大根をお皿に盛り、スプラウト野菜をたっぷりかけ、あつあつのくずあんを上からかける
 ゆずを上にあしらう。

発芽ピーナッツのしょうゆ煮

発芽ピーナッツ	3合
出し昆布	5cm
水	
しょうゆ	適宜

ピーナッツは生のものを使い、発芽玄米と同じ方法で発芽させる。芽が2~3mmでたところがよい。
 発芽ピーナッツをよく洗う
 (皮がついたままを使う)
 出し昆布は5mm×2cm位に切っておく
 土鍋にピーナッツ・出し昆布を入れて、水をピーナッツの表面1cm位まで入れて火にかける。沸騰したら、ことこと煮える火加減にする。
 少し柔らかくなったら醤油を加え、味見して更に煮含める。

材料の入手先

スプラウト用種子等 野菜の入手先

スプラウト野菜として販売されているもの
もやし かいわれ大根はごく一般的
ブロッコリー・マスタードシード・レッドキャベツのスプラウト野菜は
大きなスーパーで、購入可能

自分で作る場合は、専用の種の購入をおすすめします。

アリサン有限会社
(スプラウト用種子・容器の通信販売)
〒350-1246 埼玉県日高市梅原50-2
tel0429-85-8751 Fax 0429-85-8752

カントリーグレイ
(スプラウト用種子・容器の店頭販売)
〒724-0202 広島県賀茂郡
福富町下竹仁 225-2
tel0824-35-2326 Fax 0824-35-2480

ドーマー株式会社
長野県上田市五加1060
tel0268-38-0055 Fax 0268-38-0755

仏圓勝之進 (無農薬大豆)
〒731-4200 広島県安芸郡熊野町9234-5
tel082-854-7012

(株)村上農園 (スプラウト野菜)
千葉県東金市滝490 tel0475-54-3281
広島市佐伯区五日市中央7-6-43
tel082-923-6080 Fax 082-924-7744

門藤農園 (無農薬玄米)
〒724-0202 広島県賀茂郡
福富町仁上戸野 3048-2
tel 0824-35-2935 Fax 同左

もやし研究会
(スプラウト用種子・容器の通信販売)
〒111-0043 東京都台東区駒形2-1-20
山本ビル1F
tel03-3841-3064 Fax 03-3841-3319

- お知らせ -

JP発芽食協会へご入会を!

JP発芽食協会では、会員を募集しています。

個人年会費 2,000円
ニュース発行 (年4回) 費
イベント参加への割引制度あり

活動普及任意支援団体 1口 10,000円

お申し込みは 振込先 口座記号番号
01390-6-66385
JP発芽食協会

編集後記

はじめての発芽食協会ニュースができあがりました。皆様の感想をぜひ発芽食協会までお寄せください。

(余談)編集担当のN村です。子供にせがまれて、自宅でスプラウトを作るようになりました。かびが生えたり水が足りなくてひからびかけたりいろいろ大変ですが、簡単なのおもしろいのでなんとか続いています。インテリアがわりにもなって、お客さんも興味をもってくれます。ぜひ試してみてくださいね。