

# 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4号

2002年9月17日  
JP発芽食協会発行

## 《目次》

発芽食のすすめ	1
発芽食の動向	2
TOPICS&NEWS	4
お料理レシピ	6
おしらせ	8

## 発芽食のすすめ 継続は力の発芽食

JP発芽食協会会長

片岡 芙佐子

毎日食べている発芽玄米はすっかり慣れてしまった味である。

8月終わりの3日間の旅行で発芽玄米を作れなく、旅から帰ったその晩玄米を洗い、水に浸し翌朝炊いた。発芽はもちろんしていなかったが、この暑さ、温度もあるので、目には見えないが玄米の中は催芽状態になっているなどと思いながら炊いた。炊き上がりはいつものものと変りはなかった。食べてみるといつもの味とまったく違う。ポロポロ感は口の中で落ち着かない。自然のあのふくよかな甘みがない。モチリした感じもない。失ってはじめてそのものの価値を確認する事は多いが、改めて発芽玄米ご飯のおいしさを確認できた。

おいしくないとどんなに体に良いかわかっていても続かない。

「継続は力なり」体の力となってくれるには、継続してこそである。発芽玄米は続けられるに充分なおいしさである。こまめに自分で発芽玄米にする努力は必要。その努力に充分報いてくれる力が、発芽食にはある。体が徐々に変わってくる。それを自分で感じながら励まされて続けていく。新しい取り組みがいつの間にか生活の中であたりまえになるまでは努力。その期間もそう長くはないはず。このひと山は誰でも越えられる小さな丘ぐらいのもの。

まず発芽させてみましょう。すでに始めている方は、あたりまえになるまで努力してみましょう。その頃には自分の体に結果があらわれるので、励んでしまう。そして楽しくなる。

楽しい発芽食ライフはすぐそこ。

# 発芽食の動向

## 人気のスプラウト

日本農業新聞にスプラウトの特集がありました。「健康的・手軽・用途も広い」と全面記事です。

外食産業のドトールコーヒーさんはブロッコリーのスプラウトを入れた「ベージュサンド ベジタブル」が1店舗で約25個/日に売れたそうです。売れ筋商品にランクされ若いOLから、中高年のサラリーマン、老若男女に幅広く受け入れられているとの事。またスーパーのダイエーさんは試食コーナーに「生のままサラダに又いためものにいれたり」と置いています。使いやすさ・用途の広さ・健康を考える人にも大人気だそうです。

最先端をきられた村上農園さん（広島）の生産量は現在日産8万パックで、参入者も増えた業界全体では、日産10万パックにまでなるといった記事でした。

スプラウトは前号ニュースでもお知らせしましたが、米国の研究者が、がん予防の「スルフォラファン」という成分が多く含まれているという発表をして注目されました。ミネラル・ビタミンも成長して野菜になったものより多く含まれています。気になる健康管理に手軽に取り入れられることで家庭でも注目されはじめています。

広島の村上農園さんの貢献は大きく、日本に紹介して下さった企業ですが、おかげで私たちはスーパーで手軽にスプラウト野菜を手に入れることもできるようになりました。又、自分で作って楽しむこともできるようになりました。



## 学校給食とスプラウト

去る7月31日。広島県比婆郡東城町で、「発芽食と健康について」の講演会を開いてくださり、片岡が講演してまいりました。主催してくださったのは、東城小学校の学校給食関係者の方々です。

発芽食の素晴らしさをお話した後、発芽食のメニューで調理をしてお昼ご飯をいただきましたが、皆さん熱心で、心強いけぎりでした。

以前の講演会に御参加くださった方が、小学校の給食に試験的に発芽玄米を取り入れてみたが、何の抵抗もなく子供たちは食べたということでした。こうした形で徐々に浸透して、近い将来には給食に発芽玄米が当たり前の時代がすぐそこにあるような気がしました。

すでに実績のある長野県の小学校では学校を休む子が少なくなった、子供たちが落ち着いてきたという報告もありますので、発芽玄米は食育に必需食材だと考えていいのかもしれませんが。

広島県での先発となる小学校はどこになるか、そして、次に発芽玄米が取り入れられる県がどこになるか、楽しみです。

## あるある大辞典

8月4日、人気のTV番組「発掘！！あるある大辞典」（フジテレビ系列・日曜日夜9時～）で玄米が取り上げられました。

番組の中では玄米の効用とともに、最も効果的な玄米の食べ方として発芽玄米を食べることが紹介されていました。また、発芽玄米の栄養・機能的な解説として、胚芽の中のミネラルが切り離されることで、体内へのミネラル吸収率がアップすること・ギャバ量が増加することによって、血圧を正常値に戻すことの実験や解説がありました。

発芽食協会の顧問をしていただいている茅原紘先生も、番組を作る際に取材があったそうです。

番組についての詳しい内容は番組のホームページ

<http://www.ktv.co.jp/ARUARU>

をごらんください。

# TOPICS&NEWS

## 予告

発芽食は、日本では発芽玄米・アメリカではスプラウト野菜・中国ではもやしや豆苗と、その風土によって発祥発展は異なっています。来年1月に片岡がアメリカのスプラウト事情の勉強に行ってまいります。

スプラウトに非常に興味を持って下さっているソーラーさん（在日中のアメリカ人）に案内をお願いし、只今ホームページ等で見学先を探して貰っています。サンフランシスコ・カリフォルニアあたりになりそうですが、発芽食ニュース第1号のトピックスにありましたハレルヤエーカーズのスプラウトマンにはぜひお会いできますように、スケジュールを入れてもらっています。

大麦のスプラウトが人気で大麦のスプラウトを青汁にして飲んで、また浣腸に使って病気治癒に熱心なグループもあるようです。サンフランシスコはおもしろい興味深いレストランも多いということなので楽しみです。玄米を持って行って発芽させ、日米の発芽食交流も出来るといいなと考えています。

又ニュースでお知らせいたしますので、お楽しみに。

## 発芽食の本

創森社さんより発行の依頼があり JP発芽食協会 片岡が執筆します。

来春発刊の予定。

本の構成の打ち合わせは終わりましたが、発芽玄米をはじめ、発芽の豆・スプラウト野菜の料理を中心としたレシピも、多く紹介されます。カラー写真でわかりやすい料理にしたいと準備にはいっています。楽しみにお待ちしております。値する本にしたいと熱意が湧いております。

顧問の茅原紘博士に専門的な分野を執筆して頂き、内容は発芽食の化学的視点と実際編の視点から料理も充実させてある本に仕上がります。



## 茅原先生の本

発芽食協会の顧問もしていただいている信州大学大学院の教授茅原紘先生が

**「発芽玄米食で病気知らず」**という本を出版されました。

ポケット版で要約された読みやすい本です。読んでいるうちに絶対発芽玄米を食べなくちゃという気持ちが湧いてきます。研究で実証され又体験者の声もはいつています。手頃な価格ですので、読書の秋にぜひどうぞ。

お問い合わせは、**ハー出版** TEL03-3590-6077 FAX03-3590-6078  
インターネットで注文することもできます。<http://www.810.co.jp/book>

価格250円

### 目次

コラム 玄米から発芽玄米を作ってみよう

第一章 発芽玄米って、どんなコメ？

玄米のいいところ、悪いところ

スーパー玄米 発芽玄米」とは

手軽に炊けて、味と栄養は玄米以上！

第二章 効果を生み出す有効成分

話題の注目成分「ギャバ」が豊富

活性酸素をやっつける成分も勢揃い

ビタミンとミネラルがいっぱい

食物繊維の補給源としても最高

第三章 発芽玄米で病気を撃退！

高血圧の食事療法にうってつけ

脳卒中や心筋梗塞のリスクを一掃

糖尿病との闘いに心強い味方

脳をリフレッシュし、痴呆症を退ける

更年期や初老期の不定愁訴にも

子供の健全な心身を育む特効食品

健康的にらくらくダイエット

発芽玄米で美白の素肌に変身！

こんな症状にも発芽玄米が効く

便秘 / 貧血 / がんの予防 / 二日酔い、悪酔い

体臭、口臭 / エコノミークラス症候群

発芽玄米の効果的な食べ方 Q & A



## お料理レシピ

発芽玄米ごはんの炊き方について書いたことがなかったので紹介いたします。これは圧力鍋を使う方法です。このほか炊飯器や鍋・土鍋などでも炊けます。御自分の好きな炊き方をさがしてみてください。

### 発芽玄米ごはん

発芽玄米	1 升
水	1 升
塩	小さじ 2

発芽玄米と水は同量。発芽玄米に雑穀や豆を混ぜる場合も、あわせ体積と同量の水をいれます。

圧力鍋に材料を入れて火にかける。  
25分後に圧力がかかるように火加減をする。  
ごく弱火にして、15分炊く  
火をとめて、50分むらす。

1升といらと量が多いようですが、1度にこのくらゐ炊くのもおいしさの秘訣のようです。残ったものは粗熱をとってラップで包んで冷凍に。大きさは1回に食べる量にしておきます。自然解凍でそのまま食べてもおいしい。朝冷凍庫から出せば、お昼には丁度いいので、お弁当でもOKです。





# お料理レシピ

これから寒い季節に向けてあたたかいスープを御紹介します。

## スプラウトチャウダー

じゃがいも	大	2個
たまねぎ	小	1個
セロリー		1/2本
水		1C
塩	小さじ	1
ローリエ		1枚

クリームコーン		1C
コーン		1C
豆乳		300cc

スプラウト野菜 1ケース

じゃがいも・玉ねぎ・セロリーをさいの目に切り、分量の塩・水・ローリエを入れて柔らかくなるまで煮る。

にコーンとクリームコーンを入れ、約10分時々混ぜながら煮る。

豆乳をすこしずつ加え、更にかき混ぜてフツツとなる直前に火をとめて、塩味を調整する。

ローリエを取り出し、カップに注ぎ、スプラウト野菜の小口切りをトッピングする。

## 豆とマッシュルームのスープ

発芽させた豆		2C
マッシュルーム		200g
塩	小さじ	1
豆乳		3C
水		1C
こしょう		適宜
パプリカ		適宜

発芽させた豆を柔らかくなるまでゆで、ミキサーにかけてクリーム状にする。

マッシュルームはみじん切りにして、ひたひたの水で15分ゆでる。

とをいっしょにして、分量の塩・豆乳・水を加えて、かき混ぜながら、沸騰直前まで煮る。味をみて、こしょう・塩で調味する。

皿につぎわけ、パプリカをふる。

豆は、ひよこ豆や大豆をつかうとよい。  
発芽させたものがない場合は、缶詰でも可。  
仕上げにスプラウトをあしらうと、きれいな仕上がりになる。

# おしらせ

発芽食のすばらしさを伝えるため、料理教室をおこないます。  
お早めに御予約ください

発芽玄米の作り方 炊き方  
スプラウト野菜の栽培のしかた 料理方法 等

場所 JP発芽食協会 (カントリーグレイン駐車場前)

日時 毎月1回第2火曜日 10月 8日  
11月 13日  
12月 10日

10:30 ~

会費 3000円 (食事代を含む)

食事はレストラン把雲里で発芽食を食べていただきます。  
参加者が5名以下の場合には中止になることがあります。



お問い合わせはお気軽に。

問合せ先 JP発芽食協会  
広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2  
TEL 0824 - 35 - 2338  
FAX 0824 - 35 - 2480

## 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)  
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

御入会期限が満了した方は、引き続き御入会  
をよろしくお願いたします。

## 編集後記

発芽食協会が発足して早いもので1年が  
すぎました。マスコミの追い風によって、ス  
プラウト野菜 発芽玄米ともポピュラーにな  
ってきました。

皆さんの食卓にたくさんの発芽食がのぼ  
ることを願って、発芽食協会も活動を続け  
ていきたいと思っています。

これからも、応援をよろしくお願いたします。