

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5号

2002年12月25日
JP発芽食協会発行

《目次》

2年目のごあいさつ	1
ありがとうのことば	2
TOPICS&NEWS	4
お料理レシピ	7
おしらせ	8

2年目のごあいさつ

JP発芽食協会会長
片岡 芙佐子

発芽食協会が設立されまして2年目に入っております。

加工食、インスタント食、孤食。手軽に食卓を作っていた反省からスローフードという言葉にハッと気づかされ、これまでの食事を見直しをせざるをえないほど病人もふえています。サプリメントで補えると考えていたこの時代、あちこちでサプリメントの効果の無さや、害まで報告されるようになりました。

生きたサプリメントがまさに、発芽食です。

合理性追求は食と健康の分野では通用しません。しっかり手をかけ、生涯健康であるために、今日のこの時間、食へのこだわりと手間を惜しまず捧げて勝利者になりましょう。来年もどうぞよろしく願いいたします。

皆様方の元気なお便り、発芽の報告をお待ちしております。料理講習と講話の出張もいたします。お声かけください。年末からアメリカのスプラウトとベジタリアンレストランの視察に行つてまいります。又、ニュースでご報告させていただきます。

ありがとうのことば

年末年始は胃が酷使される時期です。胃のことも考えてあげましょう。飲酒運転に対する罰則が厳しくなり、免許証を取り上げられたら一大事となれば、お酒をいただく機会も少なくなったようです。胃はヤレヤレと安堵していることでしょう。

「臓器さんありがとう」と感謝のことばをかけて病気を克服するというセミナーがありました。日頃深く考えることもなく、言葉を発していますことのひとつに、「胃が悪くて・・・」とか「足が弱くて」とか、自分の体をそういう言葉で会話していることがあります。胃の細胞さんの立場から言わせてもらえば、「私は悪いの」と思い込んでしまいます。又足さんも弱いのだと細胞にインプットされます。こうなると、胃さんも足さんも良くなろうとか良くなる行動もできなくなってしまい現状維持更に「悪くなった」と言われた胃さんは加速をかけて悪化という状況に陥ってしまいます。

そこでこれはおかしいのでは？と気のついた胃の持ち主さんは、ある時胃をイメージしながら「胃さんありがとう。今日もごはんをおいしく食べれました。あなたのお陰です」と厚く厚く感謝の言葉をかけます。又、足さんにも「今日も歩いて階段も登りました。毎日毎日ほんとうにありがとう」と足を頭の中で描き足さんに感謝します。又ある人は「肺さんゴメンナサイ。煙草を毎日吸わせてしまいどんなに苦しかったか申し訳ございませんでした。」と心よりのお詫びを肺さんにし、肺をイメージします。・・・という様な日々を送り、ついに病気を克服したというセミナーです。

スプラウト野菜のあざやかな緑色、きゃしゃな茎でしっかり立とうとしている姿をみると、ウワーと日々感動を覚えます。そして、日々これをいただく時・・・細胞が活性化してくる、まれなるスーパースプラウトさんです。「ありがとう」と収穫しながら声がけをしようと思います。

この世に存在するすべてのもの・事にありがとうは通じるようです。年末年始に胃さんにありがとうと感謝の言葉をかけてみませんか。

冬のsprout栽培について

寒くなると、sproutの成長も発芽玄米の芽だしも時間がかかります。

15～20℃の部屋だと順調に成長しますが、温度が低いと身丈が伸びず、葉の色も薄緑になります。こういう冬場は種子をぬるま湯に浸して時間も長くすると発芽は少し早くなります。

又、温かいところに移動させるこまめさも必要です。日当たりの良いところに昼間はもってゆく、夜は暖房している部屋に置くというふうに。又、水やりは、回数が少なくて大丈夫です。暖房機の直接の風とか、直射日光は刺激が強すぎますので避けてください。

冬だからこそsprout野菜がおいしいと思えるひととき。温かい味噌汁に、葱のかわりにsproutをたっぷりのせてみてください。シャリシャリとした歯ごたえの野菜のトッピングされた味噌汁は、とても新鮮なかんじで、sproutが味のアクセントになります。



TOPICS&NEWS

ガンを寄せ付けないために、我が家のスーパースプラウトデーをつくりませんか
東京や大阪のスーパーマーケットにはスーパースプラウトというブロッコリーの発芽3日目のスーパースプラウトが棚に並んでいます。いまだ地方都市には発売されていないようですが、このスーパースプラウトは1週間に50g以上を継続して食べれば、ガン予防の食事として最も大切に効果のある方法だとポールタラレー博士（別記）のおすすめです。1週間に1回50gならできそうではないですか。忘れないために、毎週日曜日の朝は遅い朝食を、ゆっくりパンとサラダとコーヒーでということにして、サラダにはスーパースプラウトが必ず入っているというのはどうでしょう。そして、このためにスーパースプラウトガーデンをつくっておくというのはいかがでしょうか。購入できない地域ではスーパースプラウトを食べた3日後にブロッコリーシードを栽培器に播いて、毎日曜日に収穫します。そして「ありがとう」の言葉とともにいただくのです。

悲惨なガンから遠ざかるための方法としては、いとも簡単かなとうれしくなってしまうですね。

我が家のスプラウトガーデンぜひぜひ作ってみてください。

おいしい食べ方

1パックにすりごまをたっぷりかける。レモン醤油でお召し上がりになってください。もっともっと食べたくなる超簡単な食べ方です。

お読みになった方ありますか

大阪圏の朝日新聞の折込に入っていた資料です。
ブラシカ基金のポールタラレー博士の「ガン撲滅するその日まで」というテーマですが、スルフォラファンの研究報告とガン抑制へのメカニズムが書かれています。御一読ください。

以下資料を転載します。



お料理レシピ

スプラウト入り発芽玄米ごはんむすび

発芽玄米ごはん	350 g	} A
スプラウト野菜小口切り (ブロッコリー他なんでも可)	30 g	
いり胡麻	30 g	
梅肉(ほぐして)	30 g	

発芽玄米ごはんの中にAをいれて混ぜておむすびにする。

発芽緑豆の雑炊

発芽玄米ごはん	200 g
発芽緑豆ボイルしたもの	200 g
タラ	100 g
水	400 cc
しょうゆ	大さじ1
スプラウト野菜	30 g

タラは3センチ角に切っておく
Aと水、タラを入れて火にかける
タラが煮えたら、塩としょうゆで調味
丼に盛って、スプラウトの小口切りをトッピングする。

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 10:30 ~

(1月は冬休みをいただいているため、ありません)

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

冬のあいだは、ついつい発芽させるのが
おっくうになりがちですね。発芽野菜や発
芽玄米がきれてしまうこともあります。

そんなときは、上手にお店を利用して、
発芽野菜を買ってきてしまうのもいいかも
しれません。

まだまだ未熟な発芽食協会ですが、平
成15年もよろしくお願いたします。