

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7号

2003年6月25日
JP発芽食協会発行

《目次》

ごあいさつ	1
アメリカのスプラウト食療養院	2
TOPICS&NEWS	5
我が家の発芽食	6
おしらせ	8

ごあいさつ

JP発芽食協会会長

片岡 芙佐子

田植えも終わり、稲もかなり成長し、緑の田園風景を楽しんでおります。

この梅雨時期、カッパを着て5～6人が一列に並んで腰をかがめ苗を手で植えていくというのが私の子どもの頃に見た田植え風景でした。昨今の田植えは、1台の田植え機が入り、あっという間に終わっています。

腰をかがめ、雨の水田に足をとられながら植える労力は相当なものでしたが、泥おとしという慰安会が終わると、また元気に野良仕事をしていました。ガン・心臓病・糖尿病等とは縁もなく、食べているものは、とれたての野菜の煮物・おひたし・味噌汁・芋・漬物、それにご飯という質素な食事で健康でした。

近年の農村は出荷する野菜には力を入れるが、自給のための野菜にエネルギーを注ぐことは少なく、野菜もスーパーで調達する時代になりつつあります。とりたての新鮮野菜を食べられる特権を少しずつ手放していき、そして都市・農村も変わらない生活習慣病に見舞われつつあります。

スプラウト野菜こそ土がなくてもつくれる野菜。しかも完成野菜より栄養的にもパワーに満たされている新鮮野菜です。心してスプラウト野菜の恩恵にあずかりたいものです。

驚かすにはいられない、信じられない様な事を30年近く続けているオプティマムという施設が、アメリカのサンディエゴにあります。多くの人を喜びと希望に導き、ここでは奇跡が起きるといふ何人かの人に会いました。

オプティマムという施設のことを話しますと、つい熱が入りすぎてしまいます。興味の無い人はたいくつそうになり、興味のある人は目が輝きだすのです。さて、そのオプティマムの施設長さんにインタビューしました。「この施設は何のためにあるのですか」の質問に対して明確な答えが返ってきました。「世の中が平和になるためにあります。人が心身ともに健康であれば、世の中の平和を作り出すことが可能です。健康になるためには、体にたまった毒素を解毒し、体が必要としているものを摂取すれば、健康はよみがえります。そして健康維持するための単純な事をプログラムしております。」

このたび、この施設に1週間体験入院してきました。ここではそのプログラムの中の食事にスポットをあてて紹介してみます。

日本では健康的な食事というと、「1日30品目をバランス良く食べましょう」という厚生省から出された指針があります。ご飯に魚か肉・有色野菜に淡色野菜・根菜類・卵・牛乳・果物と、種々とどりにまんべんなくとるのを良しとしています。

また、マクロバイオティックという食養法があります。身土不二・一物全体食・陰陽の原理を考えて、バランスのとれた中庸の状態を目指します。具体的には中庸に近いとされる玄米ご飯を一口少なくとも30回は噛んで、全体量の6割とり、残りの3割を、季節の野菜・海草でとり、最後の1割が嗜好品というものです。おおまかにはこの様な食事法で、健康を回復した人も数多くいらっしゃいます。

オプティマムの食事は、この2つの方法とは全く考え方が異なり、むしろ正反対と言っても良いかと思える方法です。

ここでの食事は「生」 (=raw food) を単純に食べるということが重要テーマになっています。生の食物は酵素が生きていて、加熱すると酵素が死んでしまい消化吸収に悪影響を及ぼします。生の中でもスプラウトは完成野菜（ブロッコリーや大根そのもの）より栄養価はすぐれているので、スプラウト野菜が主役になっているのです。毎日の食事はスプラウト野菜が25cm位のプレートの1/2量。残りの1/2は、生野菜と豆のスプラウト。すべて生・生・生なのです。時折、生のとうもろこしが丸ごとついていたり、豆のスプラウトでつくった生のハンバーグのようなものがあったりします。そして小麦若葉のジュースを何回でも飲みます。更には小麦のスプラウトをちょっと醗酵させたものが水がわりでした。果物は週2回です。野菜ジュース・スプラウトジュースが3日目と4日目にしました。こんなメニューです。



穀類は食べず、ましてや肉・魚・卵・牛乳などありません。なんともシンプルな材料で、30品目とは程遠く、火も加えていません。

居心地のよいお部屋、外には木が繁り、花が咲き乱れる心地良い環境です。お庭でランチを食べ、体操をして、プールで泳ぎ、マッサージをしてもらい上等なバカンスと終身健康でいるための知恵をそこで体験しました。

さて、何を良しとしたらよいのか、ますます迷いの中に入りますが、スプラウトを食事の中にとり入れると、あらゆる病気に効能がある事実にはまちがいがありません。

その後プログラムで一緒したロスアンゼルスの子さんに、1ヶ月ぶりに電話してみました。「その後症状はどう？」電話のむこうで彼女はいきいきと、「がん細胞が消え、峠を越したと実感しています」という事でした。「ガンがあったゆえに私はこの食物を知ることができ、ほんとうに素晴らしいチャンスが与えられたと思えるようになったの」とつけ加えていわれました。

彼女の人生は希望の灯を見つけられたのだ・・・と私は素晴らしい体験をされた彼女と共に生活できたことを喜びました。そして、スプラウトの力を絶賛せずにはおれない気持ちになりました。それ以上に彼女の忠実に実行された素直さと、実行力があつたから1ヶ月で結果がでたと身のひきしめる思いをいたしました。

皆様はスプラウトをどのように思い考え、どのように活用しておられますでしょうか。健康な人生に、最大の価値ある食物と位置づけられますでしょうか。

私は、あの小さなかわいらしい緑色の糸のような野菜の中に、人を希望に導き、喜びを与える力があることを多くの人にお知らせしなくては、とあせりさえ感じております。毎日水やりしながらこの愛らしい野菜を多くの人に知ってもらい、食べてもらいたいと切実に願います。



TOPICS&NEWS

本ができあがりました

スプラウトレシピ ~ 発芽を食べる育てる ~」

目次

- 第一章 新芽を食べる効果と栄養
- 第二章 発芽食の種類と発芽食レシピ
- 第三章 スプラウトの育て方と楽しみ方

出版社 創森社

定価 1300円(消費税別)

執筆者 JP発芽食協会 片岡芙佐子

監修 茅原紘(信州大学大学院教授)

スプラウトの育て方、またそれを食卓に取り入れる料理法、スプラウトの栄養価、ニューヨーク情報が盛り込まれております。いずれも御家庭で取り入れられる料理なので、ぜひお近くの書店で手にとってご覧ください。





我が家の発芽食

我が家は、サラリーマンの夫と、小学生の子どもが2人、私の4人家族です。

はじめて、もやしを自家栽培する話を読んだのは、魚柄仁之助さんの「台所リストラ術」の中でした。ステンレスバットに緑豆をつけておくと、もやしができるという話と、大豆やあずきをちょっと発芽させてから煮ると、とても早く柔らかくなるという話がでていました。同じ頃、栄養学者で、料理研究家でもある丸元淑生さんの本でも、もよしの自家栽培をすすめているのを見ました。今から、6～7年前のことです。このことは、ずっと頭の隅のほうに残っていて、もやしづくりセットのパフレットを取り寄せてみたりしました。

その後、いつとはなしに忘れていたのですが、ふたたび出会ったのが、3年ほど前です。それはカントリーグレインで試食したパンでした。発芽小麦で焼いたパンは当時は口の中に残る感じでしたが、独特の香りがしました。（今は研究の成果で、ぐっとおいしくなっています。）その時に、自家栽培したスプラウトや自家製の発芽玄米を見せてもらいました。いっせいに生えそろったスプラウトはとても可愛くて、ぜひ自分でも作りたいと思いました。

子どもたちも同じ気持ちだったらしく、2年程前に栽培容器をねだられ、我が家にも小さな菜園が出現したのです。

種は、マスタード・アルファルファ・レッドクローバー・ブロッコリー・ラディッシュを用意しました。時には途切れることもありますが、我が家の小さな小さな菜園は活躍しています。今では種を播いて、霧吹きで水遣りをするのは子どもたちの仕事になっています。

もちろん、数多くの失敗をしました。かびが生えるのは当然で、ちいさな八工を大量発生させてしまったこともあります。水遣りを忘れてひからびたこともあるし、水をやりすぎて、腐らせてしまったこともあります。（自慢にはなりませんけど）



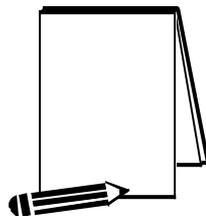
うまく時間差でできれば、毎日のサラダにパラパラとふりかけて食べるのですが、1度に大量にできてしまったときは、それだけでサラダにして食べてしまいます。自分が手をかけてつくった野菜だけに、子どもたちもいやがらずに食べてしまいます。さっぱりと、ポン酢で食べるのが好きです。お味噌汁に薬味代わりにぱらぱらと入れたりもします。

発芽玄米も、自分でつくるのにチャレンジしています。玄米はもちろん無農薬のものを使うにこしたことはないのですが、サイフとの関係で、除草剤1回というものまでは自分に許しています。1度に5合発芽させます。発芽させると体積がふえるので、5合が7合近くになるのでしょうか。5合は豆と一緒に圧力鍋で炊いて、晩御飯・朝ごはんとして食べて、のこりはおにぎりにして冷凍しています。私のお昼ごはんになることが多いです。そして、炊かずに残った発芽玄米も、冷凍しておいて白米を炊く時に入れて炊いています。ちんちんに凍る前に何度かほぐしておく、固まらないので好きな量だけ取り出せます。

発芽玄米ごはんは気がむいた時だけ、スプラウト野菜も時々きらせてしまう我が家の発芽食生活ですが、作る楽しみ、食べる楽しみを味わえ、私はとても気に入っています。遊びに来た人も栽培容器を見て興味をもつようです。

夏休みの自由研究は「発芽」にしようとして今から子どもたちとはりきっています。

JP発芽食協会
企画編集部 中村富美子



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~
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

また、全国どこでも出張講演 料理教室をおこないます。
お問い合わせください。



原稿募集

みなさまの発芽食体験を募集しています。JP発芽食協会まで、郵便 FAXでお送りください。おまちしています。

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 1,000円
ニュース発行(年4回)

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

入会期限が満了した方は、引き続きの入会をよろしくお願いたします。

編集後記

いよいよ発芽食の本が出版されました。

本の中には、たくさんのレシピも紹介してありますので、ぜひぜひお手にとってご覧ください。書店が遠い場合は、お近くの図書館にリクエストしてみるのも一案かと思えます。気に入ったら、ぜひお買い求めくださいね。

梅雨の時期はスプラウトもカビが生えやすくなります。生で食べるものだけに、くれぐれも御注意ください。