

マクロ
ビオティックの
ある、生活。



Life is Macrobiotic

ライフ・イズ・マクロビオティック

玄米は蒔けば芽が出る、命がある。
命あるものに感謝していただくきましょう。

特集

玄米辞典Ⅱ

You are
what you eat vol.14

～あなたは、あなたが食べたものでできている～

食べ物と 肌の関係

マクロの友

玄米粉／玄米ポンセン

vol. 28
2018 SUMMER

FREE
magazine

P1. 特集:

玄米は蒔けば芽が出る、命がある。
命あるものに感謝していただきましょう。

玄米辞典 II

あなたはパン派？ ごはん派？

一物全体（ホールフード）の代表、玄米。

スーパーフード「玄米甘酒」のススメ

マクロビオティックの基本食は、
玄米を完全食にする秘密があります。



P8. 玄米アレンジレシピ

P9. LM macrobiotic report

知って炊くのと知らずに炊くのでは大違い！
玄米のおいしい炊き方

P10. You are what you eat vol.14
～あなたは、あなたが食べたものでできている～
「食べ物と肌の関係」

P12. マクロの友
「玄米粉／玄米ポンセン」

P13. LMinfo:

クッキングスクール リマからのご案内

マクロビオティックWeb紹介

プレゼント

編集後記



ライフ・イズ・マクロビオティック
vol.28 / 2018 / SUMMER

Staff

Editor in Chief	山谷 誉民
Editor	小谷 栄子
Art Director & Designer	向野 美生
Photographer	内藤 暁
Illustrator (contents)	RIO
Illustrator (p.10~11)	はらだ ゆうこ
Production	ICM
Publisher	日本CI協会
Print	東洋紙業



玄米は蒔けば芽が出る、命がある。
命あるものに感謝していただきましょう。

玄米辞典
Ⅱ



そもそも日本人は
粒食民族です

米を炊いたものはごはんですが、「ごはん食べた？」というように食事のこともごはんと言いますね。

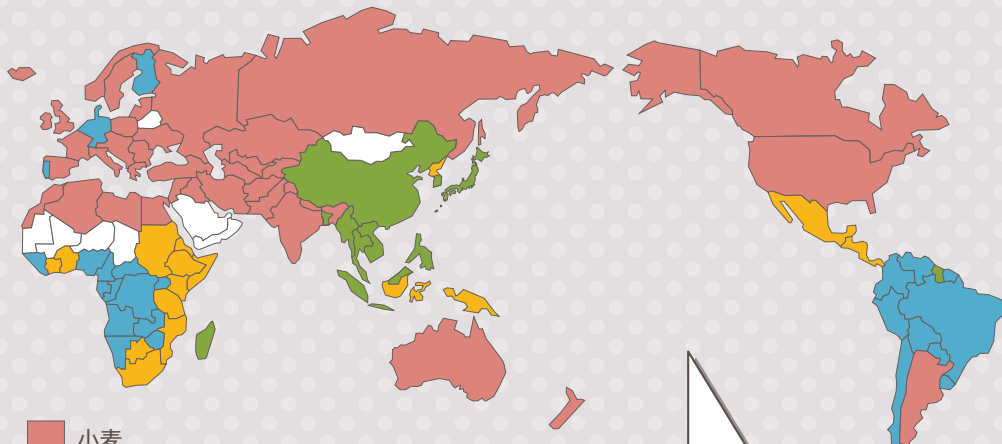
また、日本では、赤ちゃんに最初に与える離乳食は「米がゆ」がよいとされています。理由は栄養的にすぐれていること、胃腸への刺激が少なくアレルギーになりにくいことなど。日本人にとって米は生活に深く根差したもので、体になじんできた食べ物といえましょう。

一方、朝ごはんはパンという人も多く、年々米を食べなくなっているのも現実です。

ごはんと言った大きな違いは「粒」と「粉」。粒のまま食べるごはんは、小麦粉を焼いたパンなどに比べて噛みごたえがあり、消化吸収もゆっくりです。そのため、腹持ちがいいからとパンよりごはんを選ぶ人も多いようです。

世界の主食

STAPLE FOODS
IN THE WORLD



- 小麦
- 米
- とうもろこし
- じゃがいも

世界の主食を見ると小麦やトウモロコシは、粉にして食べるのがほとんどで「粉食」。米は、粒と粉の両方で使う地域も多いのですが、日本では米を「ごはん」にしますから、はるか昔から私たちは「粒食」民族なのです。

「ごはん中心の和食が
理想的な食事」という報告

さて、今の日本社会と同じ問題が1970年代のアメリカで起こっていました。ガン、心臓病など生活習慣病が死因の上位を占めていたのです。このままでは医療費が増えて国家経済が破たんするという危機感から「食事(栄養)と健康」についての世界的調査・研究が行なわれました。「マクガバンレポート」と呼ばれるその報告書には、世界で唯一の理想的な食事として、米を主食として野菜や海藻、小魚などを組み合わせた元禄(江戸)時代の日本食が取り上げられています。そして、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されるなど、和食のよさが世界的に評価され、世界中で日本食レストランが広がっています。

それにもかかわらず、米離れが進む日本。私たちが改めてごはんのよさを見直したいものです。

ごはんといえは白米？

いえいえ、

ごはんの王様は玄米

ごはんと言われれば白いごはんをイメージしますが、ちょっと待って。

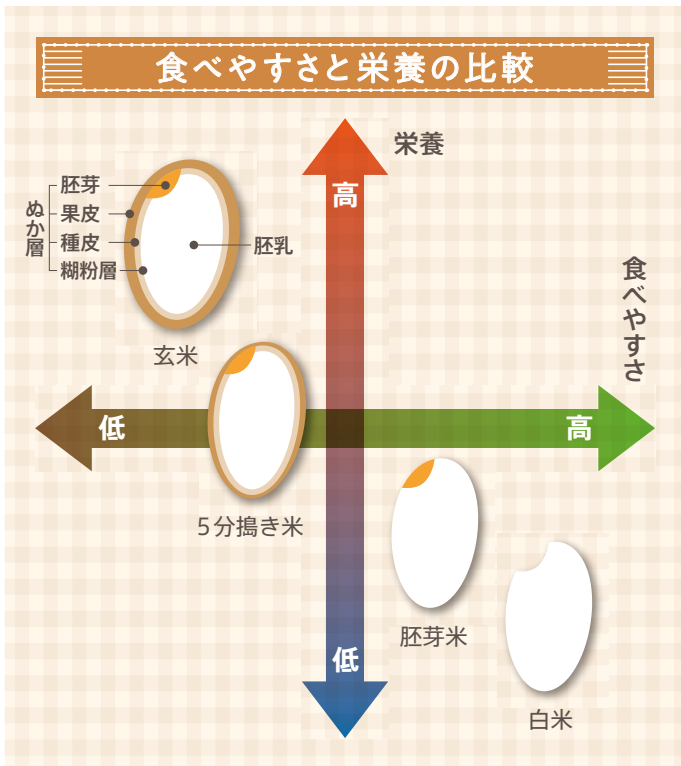
米は種子です。種子の粉殻を取り除いたものが玄米。玄米のぬか層(胚芽も含む)を削り取って精米し、でんぷん質(糖質)の真っ白な胚乳だけにしたものが白米。削り取ってしまったぬか層には栄養素や有効成分が集中しています。玄米は水に浸しておけば芽が出ますが、白米を水に浸しておけば腐ってしまいます。玄米は種としての生命力があつて長期保存ができ、白米は精米した瞬間から酸化が始まってしまいます。

白米と玄米を比べれば、玄米には栄養素や食物繊維が圧倒的に多く含まれており、さまざまな研究から、玄米の生理機能成分や健康効果が報告されています。エネルギー源のでんぷん質がほとんどの白米は、到底玄米にかないません。そのようなことから、玄米はごはんの王様と言えましょう。

白米と玄米の良さを

生かすには？

白米の食べやすさと玄米のすぐれた面の両方を生かそうと、玄米と白



米の間に分搗き米や胚芽米があります。分搗き米は精米の程度で分けられ、玄米からぬか層をどの程度削ったかを、数字で示しています。

食べる必要があります。5分搗き米は、玄米と白米のちょうど中間。胚芽はちゃんと残っており、食物繊維も十分です。色はだいぶ白っぽくなりますが、白米のような

3分搗き米は、ぬか層を少しだけ削ったもの。玄米に近く、胚芽はしっかり残り、栄養素も食物繊維も十分残っています。色は茶色っぽく噛みごたえもありますから、よく噛んで

粘りはやや少なめ。7分搗き米は、白米に近くなります。胚芽は少しとれてしまいますが、見た目は白く、白米とあまり変わりません。

このように分搗き米は、玄米を精米する際に選べます。最初は7分搗きから始めて、5分、3分とステップアップし、最後は玄米という方法もありますね。

胚芽米は、胚芽を残すように特別な精米機で精白した米。胚芽に含まれる豊富な栄養素や有効成分がそのまま摂れ、白米のように食べやすく消化されやすいのが特徴です。

ブレンドするのもひとつの手

玄米ごはんは苦手でも白米にまぜて炊くと、プチプチした玄米の食感が楽しめ、抵抗なく食べられるという人も多いようです。玄米と白米の割合は自由。いろいろ変えてみて、好みを見つけてください。また、白米と5分搗き米などをまぜてみるのもよいでしょう。

一物全体（ホールフード）の代表、玄米。

食べ物の生命をいただくには、丸ごといただくこと

マクロビオティックの基本「一物全体」は、生命力は全体が協調して生まれるという考え。ですから、ごはんは「玄米」になります。野菜なら皮などできるだけいただくこと。パンなら胚芽や皮も含まれた全粒粉です。さまざまな研究により、野菜の皮など今まで捨てていた部分に有効成分が豊富に含まれていることがわかり、海外でも丸ごと食べるホールフードという考えが注目されています。

玄米には発芽に必要なすべての栄養素や酵素がそろっています

さて、玄米をこまかく見てみると、いちばん外側に黒褐色のかたい果皮があり、その内側の薄いフィルム状の種皮が胚乳と胚芽を包んでいます。胚乳の表面は糊粉層でおお

れ、果皮と種皮、糊粉層、胚芽をまとめてぬか層と呼びます(前ページの図)。下表のように白米と玄米では、含まれる栄養素の量が大きく違います。これは、大部分の栄養素がぬか層にあるため。

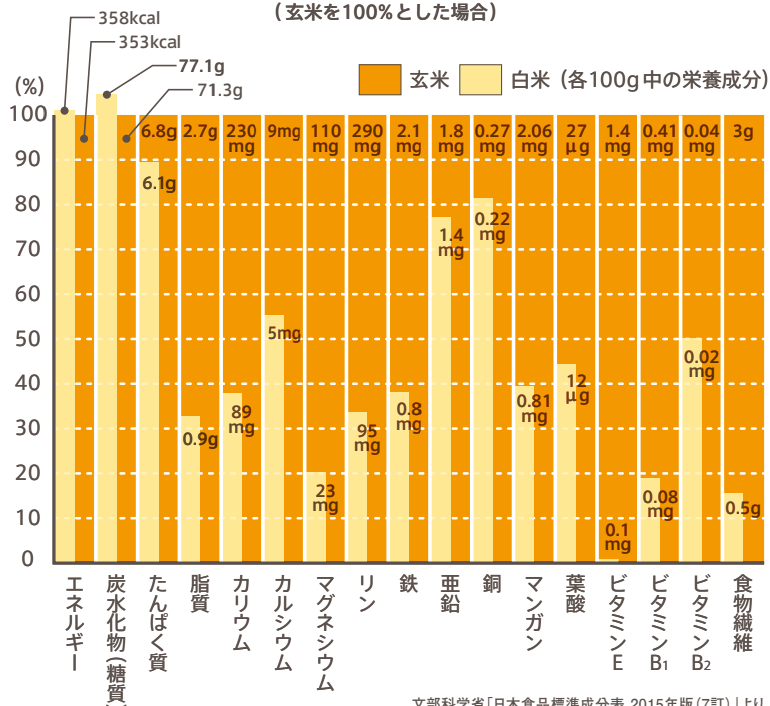
玄米に含まれる栄養素は多種多様。芽を出すために必要なすべての栄養素や生理機能成分が含まれます。研究によって新しい発見もあるため、とても紹介しきれませんが、主なものをみてみましょう。

三大栄養素のほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり

胚乳のでんぷん質(糖質)は、種子が発芽して生長する時のエネルギー源。胚乳の表面は、タンパク質と脂

白米と玄米の栄養成分比較

(玄米を100%とした場合)



文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(7訂)」より



質からなる糊粉層でおおわれ、発芽するときには糊粉層にある酵素が糖質を分解し、エネルギーに変えます。

ぬか層に豊富に含まれるビタミンB₁はその酵素が働くために不可欠な大切な栄養素。不足すると糖質をエネルギーに変えられず脚氣(かつげ)という病気に。ビタミンの発見以前の明治時代、白米ばかり食べていた軍隊で大勢が脚気で亡くなるなど、ビタミンB₁不足は深刻な問題でした。

そして、脂肪の分解(代謝)を促進

するビ

タミンB₂、タ

ンパク質と核酸の合

成、細胞の新生に必要で成

長を促進する葉酸など、玄米にまんべんなく含まれるビタミンB群は互いに協力し合って働き、代謝のビタミンと言われます。

また、胚芽に非常に多く含まれるビタミンEは活性酸素の害を防ぎ、生活習慣病を予防しますが、胚芽を

酸化から守って米という種子の老化を防いでいます。

ミネラルでは、多くの酵素の構成成分になって成長や生殖にかかわるマンガンや、丈夫な骨や歯を作り、筋肉の収縮をスムーズにし、精神を安定させるカルシウム、高血圧を予防

するカリウム、心臓など循環器系の健康を守るマグネシウム、酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンの成分として大切な鉄などが含まれます。

そして、腸を元気にし、生活習慣病を予防する食物繊維も豊富に含まれています。

玄米を食べているとお通じがよくなつた、肌がきれいになった、体重が減つてすっきりしたという声をよく聞きます。そんな玄米食のよさを紹介しましょう。

1 よく噛むことでダイエット、脳の活性化や小顔効果も

玄米は種子のままなので白米よりもかたく、よく噛む必要があります。よく噛むことで唾液がたくさん出てかさが増え、ゆつくり食へることで早く満腹中枢が刺激され、食べ過ぎが抑えられてダイエットにつながります。さらに、唾液には消化酵素のほか、活性酸素を抑えて生活習慣病を予防し、老化を防ぐ成分、虫歯から歯を守る成分など有効成分が多く含まれます。また、噛むことで脳を刺激

して脳の血流が改善し、筋肉を使うので小顔効果も。

2 腹持ちがよく、間食が減り、脂肪がつきにくい

玄米は消化吸収に時間がかかるため、長い間空腹感がなく腹持ちがよくなり、間食が減ります。また、食後の血糖値の上昇が白米に比べゆるやかなため、余分な血糖を脂肪に変えることがなくなります。

3 ビタミンB群が豊富で、燃えやすいカラダに

糖質や脂質などの代謝がよくなり、新陳代謝が盛んに。摂った食べ物ほとんどエネルギーに変えられるので元気になる、太りにくくなります。

◆玄米でダイエット&デトックス◆

4 ファイテン酸などで、デトックス&アンチエイジング

玄米に含まれるファイテン酸。以前は必要なミネラルを排出してしまうと悪者扱いでした。しかし、さまざまな研究によってその心配はなく、むしろ毒素を排出するデトックス効果、強い抗酸化作用による老化防止効果やガン予防効果が注目されています。また、イノシトールやGABA(ガンマアミノ酪酸)は肝臓の働きを強めるためこちらもデトックス効果が期待できます。

5 豊富な食物繊維で満腹感が得られ、便秘も予防

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維

6 Tオリザノールの働きで高脂肪食を好まなくなる

高脂肪食を摂っていると脳がもっと高脂肪食をほしがって肥満になるということがわかっています。ところが玄米に含まれるTオリザノールが脳へのストレスをやわらげ、高脂肪食を好まなくなり、体重減につながるという研究報告があり、マウスの実験でも明らかになっています。

昔は、夏を乗り切るのに必要な「栄養ドリンク」「飲む点滴」だった

米を麹菌で発酵させた甘酒は、「酒」といってもアルコール分はゼロ。米のでんぷん質が酵素によってブドウ糖に変えられた甘い飲み物です。

麹菌は100種以上の酵素を出し、麹菌が繁殖するのに必要な栄養素をたくさん作り出します。タンパク質はアミノ酸に分解され、ビタミン類も増

スーパーフード 玄米甘酒のススメ

加。体調不良などで食事が摂れないときは病院で点滴を受けますが、その成分はブドウ糖とアミノ酸、ビタミン類。甘酒にはそれらがすべて含まれているため「飲む点滴」とも言われ、さらに発酵菌が腸内環境を整え、健康に導いてくれます。

それを経験で知っていた昔の人々は、体力を消耗する夏に甘酒を飲み、伝染病や食中毒に負けないように免疫力をつけていました。江戸時代の風

俗を描いた書物には、「夏になると、江戸や京都、大阪では町に甘酒売りがいっぱい出てくる」とあり、今でも俳句では、甘酒は夏の季節語になっています。

玄米甘酒には疲労回復、滋養強仕のほか、強力な美肌効果も

白米とは比較にならないほど、栄養素が豊富な玄米

を発酵させた玄米甘酒は、いわばスーパーフード。三大栄養素のタンパク質(アミノ酸)、炭水化物(ブドウ糖)、脂質がバランスよく含まれ、ビタミン類の量が飛躍的に増え、疲労回復、滋養強仕効果がバツグンです。

また、麹菌にはコウジ酸というメラニン色素の生成を抑える成分が含まれます。さらに玄米に含まれている

フェルラ酸という成分には、メラニン色素の沈着を防ぎ、老化防止、ガン、認知症の予防効果が認められています。フェルラ酸が発酵により吸収されやすい形に進化。そして発酵菌の働きとともにたっぷり含まれる食物繊維やオリゴ糖で腸が元気になり、血流も改善。健康と素肌美が手に入ります。



噛まなくても消化吸収がよく、ダイエットにも◎

玄米はよく噛む必要がありますが、甘酒にすれば噛まなくても消化吸収がよくなります。そのため、小さい子どもやお年寄り、具合の悪いとき、食欲のないときにもおすすめです。

忙しいときの朝食代わりに、甘いものがほしいときのお菓子代わりにすれば、ダイエット効果も期待できます。また、甘酒を手作りパンに加えたり、甘味料として砂糖の代わりに使うのもいいですね。

玄米甘酒の作り方

材料は3つだけ!



◆作り方

- 1 洗った玄米と水3カップを炊飯器に入れ、おかゆモードで炊く。
- 2 炊きあがったら冷水2カップを加えてよく混ぜ、温度を下げて麹を加え、まぜ合わせる。
- 3 炊飯器の蓋を開けたまま、巻きすやふきんなどをかけ、保温モードにして8〜9時間おく。
- 4 蓋を開けたまま炊飯スイッチを押して、20分ほど加熱する。
- 5 保存容器に移して冷ます。
- 6 飲むときは同量の熱湯で薄め、好みでおろし生姜を加える。

玄米の粒が気になる場合はミキサーにかけてなめらかにするとよいでしょう。



マクロビオティックの基本食は、

玄米を完全食にする秘密があります。

主菜

【例】大豆の五目煮

大豆、ひじき、ごぼう、にんじん、椎茸、かんぴょうの煮物はバランスがよい組み合わせ。ひじきにはカルシウムが飛びぬけて多く、ミネラルたっぷり。にんじんに豊富なβカロテンは体内でビタミンAに変わります。

漬物

【例】ぬか漬け

季節の野菜のぬか漬けは、ビタミン、ミネラルが豊富。野菜本来の栄養素に加えて発酵で生まれる栄養素が多い漬物はマクロビオティックの献立には欠かせません。

主食

【例】玄米ごはん、ごま塩添え

玄米ごはんのおいしさを引き立てるごま塩は、ナトリウム(塩)と黒ごまに豊富に含まれるミネラルと脂質を補給。黒ごまと塩の割合は8対2が基本ですが、10:1など、好みて割合を変えてもOKです。

味噌汁

【例】わかめと豆腐の味噌汁

発酵食品の味噌も豆腐も大豆が原料。大豆には、玄米に不足するリジンをはじめ、必須アミノ酸がすべて基準値を超えて含まれる良質のタンパク質が豊富。また、わかめにはヨードとカルシウムが多く含まれます。

The basic menu of macrobiotic.

玄米を補う、
マクロビオティックの献立

粉食よりも粒食を選び、季節のものを主体にするのが献立の考え方の基本。玄米を中心に旬の野菜を使ったおかずを添え、そこに味噌汁などの汁物と発酵食品の漬物が加わります。大豆類や海藻も欠かせない素材で、まさにマクガバレポートで理想とされた日本の伝統的な食事です。種子そのままの玄米には、多くの栄養素が含まれますが、不足しがちなものも、それらを自然に補うのが、マクロビオティックの献立ともいえます。

食物繊維と発酵パワーで
素肌美とダイエットをサポート

玄米や野菜、海藻にたっぷり含まれる食物繊維と、味噌や醤油など伝統的な発酵調味料、漬物の発酵パワー。マクロビオティックは腸が喜ぶ食事法で、腸が健康になれば肌も健やかになります。

そして、玄米に加えて野菜と海藻、よく噛む食材がそろって低カロリー。マクロビオティックの食事は自然にダイエットにもつながります。

Brown rice salad

ブラウンライスサラダ

* 夏のさっぱり玄米アレンジ。キャベツの葉を器代わりにすれば、素敵なおもてなしメニューにも。

■材料(作りやすい量)

- | | | |
|-----------------|-------------------|----------------------|
| •玄米ごはん……………200g | •キャベツ……………60g | •とうもろこし(水煮缶)……………50g |
| •梅酢……………大さじ1 | •紫玉ねぎ……………1/4個 | •えだまめ(茹で)……………50g |
| ④•レモン汁……………小さじ2 | •きゅうり……………1/2本 | •ナッツ類……………20~25g |
| •ひじき(乾燥)……………3g | •パプリカ(赤)……………1/4個 | •塩・こしょう……………適宜 |
| •紫キャベツ……………60g | •水菜……………20g | |

■作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ②温かい玄米ごはんと④をしゃもじで切るように手早く混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ③キャベツ2種と紫玉ねぎはみじん切り、きゅうり・パプリカは5mm角に切る。水菜は3~4cmの長さに切る。えだまめは塩茹でし、実を取り出す。とうもろこしはザルにあけ、水気を切る。
- ④紫玉ねぎに塩を振り、しばらく置いて水気を絞る。
- ⑤ナッツは袋に入れ、包丁の柄などを使って砕く。
- ⑥②とひじき、すべての野菜、ナッツを混ぜ合わせ、お好みで塩、こしょうで味を調え、キャベツの葉(分量外)に盛る。



玄米のお好み焼き

Okonomiyaki (Brown rice Ver.)

* 小麦粉のかわりに玄米と玄米粉を使ったお好み焼き。
きんぴらや切干大根の煮物、ひじき煮など、あるものを使って。

■材料(作りやすい量)

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------|
| •玄米ごはん……………200g | •油揚げ……………1/2枚 | •青のり……………適宜 |
| •玄米粉(なければ小麦粉)……………1/2カップ | •きんぴらごぼう……………100g | •万能ネギ……………適宜 |
| •キャベツ……………150g | •だし汁(水でも可)……………1/2カップ | •紅しょうが……………適宜 |
| •人参……………1/2本 | •ごま油……………適量 | |
| •長ネギ……………1/2本 | •しょうゆ……………適宜 | |
| •長芋……………160g | | |

■作り方

- ①キャベツ、人参、長ネギ、油揚げをそれぞれみじん切りにし、長芋はすりおろす。
- ②きんぴらごぼうは混ぜやすくするため、3センチ位の長さにざっくりと切る。
- ③ボウルに玄米ごはん、玄米粉、切った野菜、長芋、きんぴらごぼうを入れて混ぜ、様子を見ながらだし汁を加える。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、10センチ大くらいの大きさに形を整えて中火で焼く。
- ⑤焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も焼き色がつくまで焼く。
- ⑥器に盛り、お好みでしょうゆ、青のり、万能ネギ、紅しょうがをかける。



ネット校で
基本を学ぶ!

知って炊くのと知らずに炊くのでは大違い!

玄米のおいしい炊き方

動画で繰り返し学べる! //

玄 米はおいしくない、食べにくいという声をよく聞きますが、それはおいしい炊き方を知らないため。そこで、ネット校で学べるおいしい玄米の炊き方をご紹介します。ネット校ならいつでも、何回でも見て学べるので、コツがつかめ、基本がしっかり身につきます。専任講師が、調理実習だけでなく、講義も担当しています。



洗い方

- ① 洗米には**浄水器を通した水**を使います。まず、たっぷりの水に玄米を入れてさつとかきまぜ、水を捨てます。
- ② 水をひたひたに入れて、両手で少量ずつ玄米をはさみ、前後に軽くさらさらとこするようにして玄米を洗う「**おがみ洗い**」をし、玄米のクセの原因になる表面の酸化したぬかを落とします。濁った水を換え、濁らなくなるまで繰り返し洗い、ザルにとります。
- ③ たっぷりの水の中にザルを入れ、「い」の字を書くように動かし、細かいゴミを落して水気を切り、20〜25分おきます。
- ④ 水を入れ、**玄米1カップに対し、塩小さじ1/10を加えて**炊きます。



炊き方

サラッとした
炊きあがり
炊飯器

水加減は説明書通りに。蒸らし時間込みで炊きあがるため、炊飯が終わったらすぐに天地返しを。玄米はそのまま保温をつけても、3〜4日はおいしく食べられます。
※天地返しとは、しゃもじで上下をひっくり返してふんわりほぐし、水分量を均一にすること。

水加減は玄米の1.5倍以上。とろ火に30〜40分かけて火を強め、蒸気が上がったならそのまま5分炊いてぬか臭さを飛ばし、再びとろ火にして70分以上炊いて火からおろし、蓋についた水滴が落ちないように水平を保って蓋を開け、天地返しをし、再び蓋をして10分蒸らします。長く炊くほど甘みが出て、消化がよくなります。

ふんわりとした
炊きあがり
土鍋

もちもちとした
炊きあがり
圧力鍋

水加減は玄米の1.2倍が基本。熱が平均してかかるようガスマットや鉄のフライパンを火にかけ、その上にのせると焦げにくい。弱火で20分ほど炊いて強火にし、沸騰して強い蒸気の音がしたら1〜2分おき、火を弱めて圧力のかかった状態のまま30分炊き、火からおろし、圧力が抜けたら蓋についた水滴がごはんに落ちないように、水平を保って蓋を開け、天地返しをする。

ネット校について、もっと詳しく知りたい方は

<https://macrobiotic-cook.net/>

MACROBIOTIC
cooking school LIMA

マクロビオティック クッキングスクール リマ



YOU ARE WHAT YOU EAT



～あなたは、あなたが食べたものでできている～

食べ物と肌の関係

最近お肌の調子はいかがですか？くすみや肌荒れ、気になりませんか？

肌は体の健康状態、内臓の状態を映す鏡といわれます。

最近の研究で、腸内菌が健康に大きな影響を与えているのがわかってきました。

肌のトラブル解消、美肌づくりのカギは「腸」にあるといえましょう。

そして、腸を健康にするもしないも、あなたが食べる物しだい。

今回は、食べ物と肌の間係を探ってみました。

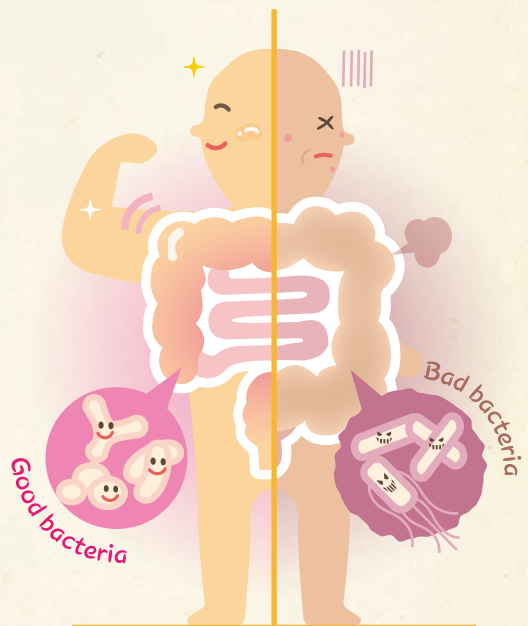
✦ 腸内の善玉菌が元気なら、美肌&アンチエイジングにも ✦

まず、肌が一番影響を受ける、食べ物の栄養素を取り込む腸の中を見てみましょう。腸(大腸)には、目に見えない小さな菌がなんと、重さにして1~1.5kgも棲んでいるといわれます。この腸内菌は善玉菌と悪玉菌、数は一番多いものの優勢なほうに味方する日和見菌とに分けられます。

腸内は善玉菌が悪玉菌より多い状態(優勢)でバランスがとれているのが理想的。善玉菌は、腸の働きを整えて便秘や下痢を防ぎ、免疫力を高めて病気を予防。美肌に役立つビタミンをつくり出し、栄養素の吸収をよくし、老化を防ぎ、悪玉菌の働きを抑えます。

ところが、便秘になると肌荒れや吹き出物ができることも。これは腸内が悪玉菌優勢になったため。

悪玉菌は腸内の腐敗を進め、たくさんの有害物質を生み出し、それが体を巡って肌にも悪影響を与えます。また、免疫力を弱めて病気にかかりやすくし、老化を早め、糖尿病にもかかり、発ガン物質も生み出すため、大腸ガンだけでなく乳ガンなどにも関係するとされています。



❖ 腸の状態は ❖ 大きな便りが教えてくれる

体の中の腸を見ることはできませんが、その状態は便でわかります。嫌な臭いがほとんどなく、バナナのようなうんちがするとれば、腸は善玉菌優勢で健康。反対に下痢や便秘、臭いがきつい便は悪玉菌が優勢のあかし。

女性は便秘になりやすく、そのため悪玉菌優勢になりがち。そして、女性の死因第一位がガン、中でも大腸ガンがトップというのはこわい話です。



❖ 腸のケアは ❖ 食物繊維と発酵食品で



善玉菌を優勢にして腸を健康にするには、食べ物選びが第一。まず、悪玉菌を増やす肉類は控えます。そして、善玉菌のエサになり、腸内の老廃物を排出してくれる食物繊維をたっぷり摂ること。ただし、ごぼうなど野菜に多く含まれる不溶性食物繊維と、海藻やきのこなどに多く含まれる水溶性食物繊維の両方を摂るのがポイントです。また、発酵食品を積極的にとり入れるのも大切。発酵食品の菌は生きたまま腸に届かなくても、善玉菌を殖やしてくれます。



❖ マクロビオティックなら、キレイな血液が美肌に導く ❖

腸を健康にしてキレイな肌を手に入れるには、マクロビオティックの食事がぴったりです。中心になるのは玄米ごはんや野菜・海藻中心のおかずと味噌汁。そこには水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれ、肌によいビタミン、ミネラルも豊富です。また、良質なタンパク質を、コレステロールを含まない大豆製品から摂り、肌のターンオーバー（新陳代謝）を促し、肌のくすみを解消します。

伝統製法で作られた味噌や醤油、漬け物、甘酒など、元気な発酵菌がいっぱいの発酵食品を毎日摂りますから、腸の健康度は良好に。そして、腸で吸収した栄養素を肌へ届けるのは血液です。野菜や海藻たっぷり、脂肪の少ないマクロビオティックの食事は血液の質をよくなり、肌のすみずみまで栄養を届けることができ、健康と美肌に導いてくれます。

マクロビオティックな生活に欠かせないモノ、
ココロとカラダにやさしいモノたち。

No.031 玄米粉

体に良く栄養の宝庫のような玄米を食べたいけれど、ちよつとハードルが高いという場合、おすすめなのが玄米粉。

玄米を丸ごと粉にしたので、よく噛むのが難しい高齢者や小さな子ども、赤ちゃんの離乳食、病人食にも使え、玄米の栄養がそっくり摂れます。

粉状なので様々な使い方ができるのも魅力。お焼きを始め、蒸しパンにすればふんわりおいしく、主食にもなります。玄米粉クッキーは、おやつにぴったり。手作りパンに2〜3割混ぜると、もっちりしておいしい玄米パンに。シチューやスープのとうもろづけなど、調理にも活用できます。

水で玄米粉をゆるく溶き、火にかけてかき混ぜながら火を通し、塩少々をバラりと振れば滋養のある玄



米スープが完成。体力が落ちたときや高齢者、幼児などは、お茶代わりに飲むと元気になります。

焙煎玄米粉は、火が通っているため、豆乳など飲み物に溶くだけでOK。忙しい朝の栄養補給にも重宝します。

しかし、細かい粉にしてある分、酸化しやすいので注意が必要。使い残しは密閉し、湿気ないように冷蔵庫へ保管してできるだけ早く使い切りましょう。

No.032 玄米ポンセン

子どもが大好きで、素朴なおやつというイメージのポンセンですが、実はとっても優れたもの。玄米をはじめさせたものなので、香ばしくて軽い食感なのに、栄養素の詰まったぬか層や胚芽がそっくり含まれビタミン、ミネラル豊富。栄養補給に最適です。

カンタンに栄養バランスがとれるので、忙しいときの朝食として、低カロリーなのでダイエット中の食事として、消化吸収がよいので受験生の夜食としてもうってつけ。

ポンセンを砕いてお湯を注げば玄米がゆに、味噌汁やスープを注げば玄米雑炊が完成。のど越しなめらかでやわらかくなるため、介護食、離乳食にも向いています。



そして、欧米ではポンセンは日本より身近な食べ物。グルテンフリーのオーガニック食品として大人用や赤ちゃん用の玄米ポンセンが売られています。食パンの感覚でそのままでも、軽くとーストしてもOK。ジャムやはちみつ、練りごまを塗ったり、いろいろな具をのせてカナッペ風にしたりと食べ方はさまざま。オリーブ油と塩を添えてもよく合います。

保存がきくので、常備して使いこなすと玄米生活が豊かになります。

玄米と野菜を シンプル調理で 美味しくいただく! オンラインで学べます

ネット校
開校!
Basic I & II

修了証がもらえる!

you eat what you eat.

あなたは、あなたが食べたものでできている。
料理を学ぶだけではありません。健康で幸せに過ごすため、料理を通して物事の本質を学ぶ、それがマクロビオティッククッキングスクール リマです。さあ、いっしょにはじめましょう!



今すぐ詳細をチェック! /

<https://macrobiotic-cook.net/>

マクロビオティック料理教室の発祥校 Since 1965

MACROBIOTIC cooking school LIMA

P R * プレゼント * N T

「有機玄米(コシヒカリ)国内産」(300g)(販売元オーサワジャパン)を
抽選で10名様にプレゼント!



ご希望の方は、官製ハガキに【住所】【氏名】【電話番号】【年齢】【性別】【有機玄米(コシヒカリ)国内産】【LMについての感想やご意見・マクロビオティックな生活についてのご意見】をご記入のうえ、下記住所までご応募ください。下記アドレスやQRコードからご応募いただけます。 <http://lm.mints.ne.jp/>

【応募先】〒153-0043

【締切】

東京都目黒区東山三丁目1番6号 2018年9月末日
日本CI協会「LM vol.28」プレゼント係 (当日消印有効)



※当選は発送をもってかえさせていただきます。

EDITOR * 編集後記 * NOTE

2016年1月発行のLM「玄米辞典」が「とても勉強になった」「玄米に変えていきます」など、多くの応援をいただき、第二弾を企画いたしました。前号の特集「糖質」も主食は穀物＝玄米を勧めるもので、2回にわたって玄米のよさをお伝えしました。ぜひ、主食に玄米を取り入れていただければ嬉しいです。

今号の紹介しているレシピで誌面の都合上、紹介できなかった玄米レシピを「裏レシピ」としてご覧いただけます。よろしければ以下のサイトよりご覧ください。

マクロビオティックWEB ▶ 投稿レシピ「玄米ごはんの冷や汁」



マクロビオティックの総合情報サイト

マクロビオティック Web

<http://macrobioticweb.com>

マクロビオティックWeb

検索



「LM」のバックナンバーが
閲覧・ダウンロードできます!

他にも、「マクロビオティックWeb」ではマクロビオティックのレシピや商品、カフェ・レストランなどの情報が盛りだくさん!!



vol.22
「玄米辞典」も
見られます!

健康な土、きれいな水と空気ですぐ育った、農薬不使用の国内産有機栽培米。

オーサワジャパンの「玄米」

マクロビオティックの中心をなす玄米だからこそ、

品種、産地など、豊富にとりそろえました。

量も300g、2kg、5kgと選べます。

玄米は、品種や産地の違いがはっきり出ますので、
お好みの味をお探してください。

栄養価が高く、生活習慣病や認知症予防、

アンチエイジングにも効果があると

言われている玄米を主食にして、

健康な日々を過ごしましょう。

オーサワジャパンは、マクロビオティック食品の商社です。