



# ほんものを たべよう

提出日	10/ 火 水 木 金
	10 11 12 13
配達日	10/ 火 水 木 金
	17 18 19 20
翌々週分配達日	10/ 火 水 木 金
	24 25 26 27

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2017.10月3週号

## 玄米粉

# やっとできた、安全性・品質・ 使いやすさなど最高の玄米粉

グルテンフリー・糖質制限食の強い味方。

## みょうがむら (株)茗荷村同労社

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



山本朝子オルター顧問、今中英子さん(写真右より)

### 画期的な玄米粉

(株)茗荷村同労社(高城 一哉社長)製粉事業部の今中英子さんは、発芽モード®玄米を原料に、画期的な「グレイニズムパウダー」「グレイニズムミルク」を製造しています。これらの製造には、山本朝子オルター顧問の特許技術が使われています。また出来上がった「グレイニズムパウダー」も特許申請中です。

### 無農薬玄米が原料

ライスロッジ大潟黒瀬農舎の無農薬玄米を浸水させ発芽モード®にし、でんぷん損傷率の少ない気流式製粉機(オルターカタログ2016年3月1週号 棚田の米粉でご紹介した西村機械製作所の機械)を使って製粉しています。

このシステムでは玄米を発芽寸前まで吸水させて使用するため、「玄米が発芽する」ことが大切な条件となります。農薬や化学肥料を多用し、生命力の低くなった玄米、乾燥機を不適切に使用し、過度に乾燥させた玄米は発芽率が低く、原料米には適しません。

### 発芽毒、発がん性をクリア

市販されている玄米粉には、農薬残留や発芽毒(ミトコンドリア毒)、アクリルアミド産生(加熱によってできる発がん物質)などの問題がありますが、茗荷村同労社が製造するこの「グレイニズムパウダー」では、それら全てがクリアされています。

### でんぷん損傷率が低く、高品質

さらにでんぷん損傷率が少ないため、米粉としての性能も高く、溶けやすい米粉としていろいろな料理に活躍します。しかも発芽モード®ですので、玄米と同等以上に栄養価値が高く、小麦粉のように使いやすく、食味もたいへん優れています。

### 用途は無限

「グレイニズムパウダー」では、吸水された水は細胞水となり安定していますので、真っ白いさらさらな粉になります。粒度が小さく、きめの細かい粉で、水に溶けやすく、玄米同様の食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分はもとより、発芽モード®による栄養成分の向上も期待できます。

山本朝子顧問が推奨する米パン作りなどの発芽モード®調理に欠かせません。山本朝子顧問のナッツ類、ドライフルーツ、野菜などと併用する穀物製菓レシピを使えば、オルターが勧める「縄文人食」を具現化できます。

### グルテンフリーの切り札

現在、欧米などでグルテンフリーが話題となっています。これは多収穫性に向かって過度に品種改良された「小麦グルテン」が難消化性のため、アレルギー、グルテン過敏症が増え、頭痛・めまい・うつ症状などの原因となり、重症化した場合には「セリアック症」という難病になるといわれています。

今回開発された「グレイニズムパウダー」「グレイニズムミルク」は、グルテンフリーの強い味方となり、小麦粉の代替品としての大きな切り札のひとつになるはずで

### 糖質制限食の味方

また「グレイニズムパウダー」は米粉(白米)と比べて30%糖質OFF、「グレイニズムミルク」は白米と比べて90%糖質OFFです。糖質制限食としてもおすすめです。

### 福祉の父

茗荷村同労社は1997年に、滋賀県旧愛東町に設立されました。滋賀県の福祉の父といわれる田村一二さんの茗荷村思想を学び、実践する大萩茗荷村を母体とし、障がい者の就労支援を目的として活動しています。

茗荷村同労社は、主に米・野菜・たまご・牛乳など農業生産活動を行っています。近隣の農家から田畑の管理を依頼されることも多くなり、現在は水稲約7.5ha、

野菜3.5ha、大豆・小麦1.5ha、乳牛8頭、採卵養鶏900羽の規模になっています。

今回の「グレイニズムパウダー」の原料玄米はオルターの米の生産者、ライスロッジ大潟黒瀬農舎の無農薬米を使っていますが、茗荷村同労社の米が無農薬米になれば、それに切り替えたいと考えています。

それまで、秋田県大潟村の黒瀬正さんには、滋賀県出身の同郷のよしみで茗荷村同労社の活動を友情応援していただきます。

### 大萩茗荷村の一員

茗荷村同労社の製粉部門は山本朝子顧問が応援し、今中英子さんが立ち上げました。今中英子さんは「暮らしを考える会」の代表として、私とはよつ葉牛乳を良くしてきた旧知の仲間です。これまでオルターに「リゾットの素」「玄米コロッケ」「パンプキンケーキ」などを出荷していただいています。大萩茗荷村の一員でもあり、茗荷村同労社の役員にもなっています。山本朝子顧問が東日本大震災のあと立ち上げた、宮城県ファミリーホーム「大塩みんなの家」の運営を先導していただいたのも今中さんら茗荷村の皆様でした。

### 18歳になった里子が働ける製粉工場

大萩茗荷村では18歳になった障がい者は、ファミリーホームや里親のもとから独立を余儀なくされます。障がい者手帳や年金の対象にならない、発達障害や知的には問題がない難病の子どもたちなど社会適応が難しい子どももたくさんいます。18歳になった子どもたちのために、本格的な「収益事業」を持つことは親たちをはじめ、関係者にとって悲願でした。

茗荷村同労社はそんな障がい者の就労支援の役割を担ってきました。そして今回立ち上がった製粉部門は、障がいを持つ人も、今まで支えられる立場だった里子たちも、社会のために役立つ仕事ができ、相互に支え合う社会を具現化する大きな役割を果たしていくための、さらなる大きな一歩となることでしょう。

## 茗荷村同労社の グレイニズムパウダー

### ●原料

農薬不使用栽培米 ライスロッジ大潟(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.18参照)

### ●製造工程

- 1 玄米洗米
- 2 玄米浸漬
- 3 脱水
- 4 気流粉碎

### ●保管

乳酸菌や酵素が生きているため、およびでんぷん損傷を起こすと使いにくい粉になるので、それを防ぐ目的で冷凍保管しています。

## 市販の米粉・玄米粉の 問題点

米粉は安価なものを求め、通常外国産が多くなっています。栽培時などの農薬の使用や製粉時のでんぷん損傷や酸化が問題です。味や風味も劣ります。自然食品店では国産のものが入手できますが、残念ながら農薬が使用されているものが

一般的です。

玄米粉はそのまま粉にただけでは、発芽毒(ミトコンドリア毒のアブシジン酸、ミネラルの消化吸収を阻害するフィチン酸)の問題があり、有害です。

煎り玄米にするとアブシジン酸の問題はクリアできますが、今度は加熱によるアクリルアミド(発がん性)産生の問題が起こります。