



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2010.11月2週号

提出日	11/2	11/3	11/4	11/5
配達日	11/9	11/10	11/11	11/12
翌々週配達日	11/16	11/17	11/18	11/19

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、チェルノブイリ放射能汚染、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。

玄米全粒粉 WHOLE GRAIN

世界で初めて酸化を極力抑えた玄米全粒粉

ブラックジンガーの健康パワー。
革命的といえる新食材リブレフラワー。

シガリオ

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)



豊蔵康博会長

酸化を抑えた玄米全粒粉の健康パワー

シガリオの豊蔵康博会長は、玄米を・特殊な形状の窯で蒸しながら遠赤焙煎を行い、・石臼原理を用いて高速回転による特殊粉砕を行い、酸化を極力抑えた玄米全粒粉を世界で初めて製造しています。この方法によって玄米のγ-オリザノールから抗酸化活性の高いフェルラ酸(ビタミンEの前駆体)が発生し、3~5年は酸化しないブラックジンガーが完成しました。

ブラックジンガーには「多孔質なので体内の毒素を吸着して排泄することができる」「高エネルギーの黒体で身体の中から温める。また、免疫力を高める」という特徴があり、腸の健康に役立ちます。本年6月13日にオルターで講演していただいた鶴見クリニック院長・鶴見隆史医師は、ブラックジンガーに以下のような症状に対する臨床経験をお持ちです。

冷え性、毛細血管の血流促進、増血作用、コリ、免疫力増進、高血圧、糖尿病、高脂血症、腎不全、腎炎、ネフローゼ症候群の低蛋白血症、便秘、下痢、慢性大腸炎、クローン病、胃炎、腸炎、胆嚢炎、肺炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、口臭、歯槽膿腫、歯垢形成抑制、ガン、アトピー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、ジンマシン、花粉症、膠原病、めまい、頭痛、耳鳴り、難聴、不眠症、神経痛、メニエール病、生理痛、子宮内膜症、婦人科系疾患、子宮筋腫、インポテンツ、甲状腺機能亢進症、ウイルス性疾患、手術後の低栄養状態、アルコール中毒、化学薬品など毒素の排泄 [参考]『玄米粉食健康法の奇跡』鶴見隆史(日本文芸社)

革命的な新食材・玄米全粒粉

シガリオではこのブラックジンガーより前に開発した、ブラックジンガーより焙煎時間の短いリブレフラワーも製造しています。

リブレフラワーには焙煎時間の差によって焙煎の浅い「ホワイト」とそれより焙煎の深い「ブラウン」の2種類あります。リブレフラワーはブラックジンガーより焙煎時間が短いため、酸化に対してはブラックジンガーよりも弱く、その賞味期限は少なくとも1年としています。ブラックジンガーがコーヒーや薬のような使い方をするのにに対して、リブレフラワーは小麦粉の代わりにパスタやパン、お好み焼などの料理に幅広く使えるものです。

玄米は小麦より栄養が優れているのですが、粉にすると酸化の問題があったり、でんぷんの形がβ-デンプンであるため、料理したあと固くパリパリになる欠点がありました。しかし、リブレフラワーは酸化を抑えた玄米全粒粉であり、デンプンもα-デンプンになっていて、小麦粉と同様の料理に使ってもβ-デンプンのように固くなることもなく、全く問題がありません。微粉末なのでごまこ混ぜず、おいしく召し上がれます。小麦粉より栄養に富み、離乳食、病人食などにも最適で、単に小麦粉を代替するだけでなくあらゆる料理に広く使える、まさに革命的な粉食食材なのです。これまでの玄米食の「おいしく炊くのが難しい、手間がかかる、よく噛まないで消化が悪い」という常識を覆し、欠点をクリアした新しい粉食材料といえます。

リブレフラワーは低カロリー・低脂肪・低蛋白で、しかも高ビタミン・高ミネラル・高繊維です。このリブレフラワーにもブラックジンガー同様、慢性病を治す効果が期待されています。健康パワーを持つ

リブレフラワーを日常、小麦粉の代わりに料理に使われてはいかがでしょうか。

シガリオではこの他、黒大豆全粒微粉末「黒大豆香辛ブラックジンガー」(黒大豆ブラックジンガー)と「キナコゲン」、ハト麦全粒微粉末「ハトミクロン」、小豆全粒微粉末「あずきーの」も製造しています。「ハトミクロン」と「あずきーの」は鶴見隆史医師の提案でシガリオが作りました。いずれも元の穀物・豆以上の健康パワーをもつ新食材です。

健康パワーの体験談

ブラックジンガーは最初、会員の波多野昭治さんからのご紹介でした。健康パワーがすごいというのがご紹介の理由でした。しかしこの提案はオルターでは当初、門前払いの扱いでした。その理由は、1.粉食は粒食に劣ること、とくに微粉末は腸のひだに入ってヘド口のように腸の機能を妨げることがある。粒をよく噛んで、適当な大きさに消化して食べるの方が大切である。2.微粉末にすれば酸化が避けられず、とくに優れた栄養を多く含む種子のようなものほど酸化した場合には有害成分が発生する心配がある。3.原料の米が無農薬のものではない。

以上3点が主たるものでした。最初、説明に訪れた営業の人は、農業は製造工程で分解されると説明し、一方で栄養成分の酸化はないというのです。都合の悪い農業が変成するの、都合の良い栄養は変化しないというのですから、まさに奇妙な話だったのです。

しかしその後、会員で鍼灸師の安室周策さん、オルター顧問(操体法)土岐好子さんから、使った体験から大変良いものだ勧められました。多くの健康雑誌などにも取上げられ、使った人の高い評価を得ていることも分かりました。とくに鶴見クリニック・鶴見隆史院長は臨床医の立場で、生活習慣病に対するその効果を確かめておられます。このような実例を前にして、オルターとしても再評価をする必要があると考えました。科学的であるには常に事実、現場から出発すべきだからです。

無農薬米使用のほうがおすすめ

そこで、まず開発者・発明者であるシガリオ文化経済研究所の豊蔵康博会長とお会いしました。豊蔵さんは若い頃パンが好きで、パンをお米で作れないだろうか考えたのです。「米が粉食の素材として使えたら、小麦より米のほうが栄養的にも優れており、輸入小麦にも頼らずパンやパスタを作れ、ひいては世界中を米の粉の文化に置き換えるのも夢ではない。米は連作がきく。反収は小麦の1.5倍、栄養的にも優れている。来るべき食糧問題の解決にもなる」と考えられたそうです。社名のシガリオとは「稔芽蒴穂(黒米が芽から穂になるまで)」という意味で社名の由来となっています。開発を始めてぶつかった大きな壁はまさに酸化の問題でした。酸化しない、β化しない、多目的利用ができて、保存ができて、栄養分も損なわれず、おいしいという条件をクリアするのに、じつに28年も費やしました。豊蔵さんは、酸化を極力抑制できる玄米の粉化に世界で初めて成功させたのです。完成してみたら、昔から知られ

ている黒焼きを蒸し焼きと同時に作るということで、まさにコーンブスの卵なのですが、大変な年月と費用がかかっていたのです。ブラックジンガーによって腸が健康になってくるのですが、焙煎することによって玄米微粉末が腸壁を詰まらせるのではなく、むしろ活性炭のような効果で掃除しているのではないかと考えられます(注:ただし木炭を食用に使うのは有害)。

シガリオが依頼した通常のレベル(ppmオーダー)の農薬分析の結果は、検出値が検出限界以下になっています。焙煎工程の熱分解などで農薬の分解が多少は進んでいるとも考えられますが、この分析結果だけから完全に無農薬化したというのはいき過ぎです。慣行栽培米並みの残留農薬はあると考えべきだと思います。したがって、原料が無農薬米でできている「自然農法玄米使用ブラックジンガー」のほうをおすすめします。

無農薬米を全量使っていない理由は、ただでさえコスト高になるので現状の製造量ではまだ全量を無農薬米に切り替えるのは難しいということでした。農業を使っている米を使えば田んぼでの農業による環境負担がありますので、いずれは全量無農薬米で作りたいたいとおっしゃっていただきました。

農業の問題はクリアできていないと思いますが、豊蔵さんが開発なさったブラックジンガーには、それを補って余りある良さがあると考えます。

正しい玄米の食べ方をおすすめします

マクロビオティックなどでは、栄養的に玄米が優れているとし、玄米食を勧めています。しかし玄米には発芽抑制因子(ミトコンドリア毒)があるため、オルターが再三指摘しているように、12時間程度浸水して発芽モードにしたり、ブラックジンガーやリブレフラワーのように焙煎するなどして発芽毒を無害化して食べないと、むしろ健康を脅かすものになります。浸水しないで圧力鍋調理をするようなマクロビオティックの食べ方では、細胞内のミトコンドリアが障害を受け、どす黒い皮膚になり、元気がない状態になってしまいます。

胃腸の弱った現代人には、固くて消化の悪い玄米食は負担となります。マクロビオティックなどでは固いから何十回もよく噛んで食べるよう指導していますが、噛むことは良いことではありませんが、固くてまずい状態の玄米をそんなに噛むのではストレスのほうがかかるといってもいいかもしれません。ちなみに、十分に浸水して発芽モードにした玄米は白米のように柔らかくおいしく食べられます。

オルターとしては、玄米や雑穀は発芽モードにして食べることで、白米も栄養のバランスを考えれば十分におすすめることができます。分つき米の発芽毒を避けるためには七分米くらいに強めに精白して使う方がよいことをおすすめしています。胚芽米のように農薬汚染が白米より心配だったり、食べるときにはほとんど酸化してしまっているものは良くないです。お米は無農薬の玄米を購入し、家庭用精米機で毎回精米して、酸化していない状態のものを食べるのが基本です。

市販の玄米粉は酸化してしまっているものが多く、要注意です。また焙煎していない品は発芽毒が無害化されていないので、これも要注意です。

シガリオの玄米ブラックジンガー・リブレフラワー

玄米ブラックジンガー

- 原料
玄米ブラックジンガー用は国産米(山形県経済連)。
自然農法玄米使用ブラックジンガー用は自然農法米((株)瑞雲、(株)安保商會)。
- 製造工程
 - 計量・異物除去
 - 洗米、水切り
 - 蒸らし
 - 乾燥
 - 遠赤焙煎
 - 冷却、乾燥
 - 粉砕(セラミックの石臼)

遠赤焙煎には、豊蔵さん発明の特殊な形状の窯(ガス利用)が使われています。また石臼原理の精粉法によって、栄養成分の損傷も最小限度です。コンピューター制御で焼け具合を管理しています。芯までは焙煎せず、微妙な仕上げは人の目で調整して、丁寧に手間をかけて作っています。この独自の技術で15ミクロンという超微粉化をしています。携帯用の小袋に充填する際は、微粉末が舞い上がらないために水蒸気を加え、粉末を引つけて乾燥してから袋詰めを行います。この際、顆粒化するための食品添加物は使っていません。
- 使い方
 - ・スプーン1杯もしくは小袋(2g)1~2袋をお湯に溶かして、コーヒーのように飲む。1日3回ぐらいが目安。
 - ・野菜、果物とブラックジンガー+リブレフラワーで朝食に。
 - ・アイスクリーム+ブラックジンガーもよく合います。
 - ・ダイエットに効くからといって、いつもの食生活にプラスしたのでは効果はありません。食間や食前に飲んで、満腹感を得るのがポイントです。

リブレフラワー

- 原料
一般慣行農法米…食糧庁より仕入れ(産地は特定できていません)
- 製造工程
ブラックジンガーと同じ。ただし、焙煎時間はそれより短時間です。リブレフラワー(ホワイト)は遠赤焙煎40分、リブレフラワー(ブラウン)は遠赤焙煎1時間。
粉末の大きさ25ミクロン。石臼原理の製粉法なので、栄養成分の損傷も最少です。遠赤焙煎を行うことで、日光によく干された植物の栄養素が増大するのと同じように、ある種の栄養が増加しています。玄米を粉にするだけで「食べにくい、まずい、消化に悪い、調理しにくい」といった欠点が克服されただけでなく、栄養強化が自然に現れているのです。
一般の米粉はβ-デンプンで、冷えるとカチカチになるのですが、リブレフラワーは蒸していることでデンプンはα化しており、大変吸収率がよくなっています。玄米を100回噛んで食べた場合の吸収率が30%であるのに対して、リブレフラワーは噛まずに食べても90%以上で、消化がよく、手術で胃をとった人や離乳食にも優れています。
- 保管方法
開封後はお早めにご利用ください。高温多湿を避けて密封してください。