

“自然食騒動”

de JAIRIZ

「玄米自然食」は余りに突飛なことらしい。

それは徹底的にやればやろうとすると、反発が大きい。極端すぎると…。考えの違いは恐ろしい…ものであります。

ファミリーからは総スカンを食らっているこの頃です。

しかし、最も正しい結論を出しているのは、『からだ』そのものであることは間違いない。

体重は12Kg減、ウエストサイズ：88cm→79cm、お腹の脂肪厚も半分位に減。今話題のメタボリック症候群からは脱出したようだ。

そして、昨年末から周りの家族が罹った風邪も引かず、寝込むことも無かった。ただ、頭のほうはアルコールハイマー症候群(?)ぎみ。物忘れはありますが、これは「歳」の性でありましょう。

ある1日の食生活は、前にもちょっと書きましたが、【朝】いわゆる補助食品(葉緑素粉、酵素液、Ca等粉、玄米胚芽・小麦胚芽 etc.各1~2g)にコップ1杯の水 【昼】玄米(御飯茶碗1杯分)、梅干1、昆布佃煮・キンピラ少々、ワカメの味噌汁 【夜】玄米(御飯茶碗1杯分)、沢庵漬物、焼魚、野菜サラダ、炒め物(野菜・肉少々)、豆腐味噌汁 という様なメニューです。噛むことが大事との御指摘から、玄米は100回以上、おかず類等は50回以上が目標です。

以前は、3食・各2人前くらいは平気で食べていましたので、時々は無性にお腹の虫が騒ぎ出して、余計に食べることもあります。又、良くないと云われている砂糖入りのお菓子や、外食をすることもあります。しかし、そんな時は決まって舌の先に吹き出物のようなポツポツができて痛くなる。玄米食に戻すとなくなるので、体内からの注意サインなのではないかと思えます。体は正直である…と思いました。

玄米飯とは云うものの、玄米雑穀飯と言った方が良くかもしれません。玄米2：雑穀1の割合です。雑穀は4種類くらい混ぜる。(麦：黒豆：粟：そばの実=1：1：1：1…その他、小豆、大豆、ひえ、きび、キヌアなど) 雑穀を混ぜる方が、栄養バランスがよいということらしい。確かにコクも出て、味が良くなるようです。

使う水は、水道水をアルカリ浄水器に通し、太陽石のはいったビンに入れて1~2日置いたものを使っています。御飯を炊く時、お茶を飲む時などこれを利用します。

職場へは、上記昼食の弁当を持参しています。

あまりに質素すぎて、栄養失調(?)になりそうな内容の食事です。しかし、玄米は栄養があります。この様な質・量で足りるとすれば、自分の今までは間違いなく食べ過ぎ、そして栄養の摂りすぎだったと云えるのかも知れません。

只、この食事は、家族にとっては大変とっぴであるらしい。すっかり『変人』扱いになっております…。Hi hi 痩せすぎ、塩気の取りすぎ、ごま塩のかけ過ぎ、肉・卵等の食べ過ぎ…etc.etc. 確かに、骨皮筋衛門ぎみか…。しかし、病気から遠ざかった気がします。体は正直です。良いものは良い、悪いものは悪いのです。ウソはつけません。ある程度の期間が経過すれば、体が証明してくれるでしょう。

メタボリック気味のOM各位も実践してみたらどうでしょうか。

(以上)