

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
2月の月齢
上弦 2/2
満月 2/9
下弦 1/16
新月 2/24



がんを作る食事 その⑥

がんは飽食が引き起こした現代病

「癌(がん)」という字はやまいだれに3つの口と山からできており、昔の人はがんが食べ過ぎによって起きる病だと直感してこの字を作ったのでしよう。日本では1980年代から90年代のバブル経済の頃から飽食・グルメの時代となり、食べ歩きや大食い選手権といった番組が大流行し、ちよつと、そのくらいからがんをはじめとした生活習慣病が増えました。

便通が良ければ、食べ過ぎたものが腸内腐敗を起こし、発生した腐敗毒素はすみやかに体外に排泄されますが、便秘をしていると吸収されてしまい、肝臓に運ばれて浄化されず。しかし、肝臓が疲れてくると毒素が血液中に垂れ流され、その人の弱いところに溜まっていけます。そして、発汗や炎症でも浄化できなくなると、毒血を貯めておく保管場所としてがんや肉腫、筋腫といった腫瘍が体内に作られます。

プチ断食でお腹のお掃除

トイレに行ったときに、おならや便の臭いがきつければ、腸内腐敗が進んでいると思つて間違いないでしょう。腐敗によるガスが体全体に回ること、体臭がひどくなります。腸内には約300種類、100兆個、重さにして1.5キログラムの細菌が棲んでおり、例えるなら、我々はお腹にぬか床をかかえて生きていると言えます。ところが、そのぬか床の管理が悪くと、いくら良い食べ物を腸に入れてもすぐに腐ってしまいます。

がんの方にとって必要なのは、傷んだぬか床の総入れ替えです。そのためには3日間のプチ断食がおすすりめです。発酵食品である玄米甘酒や酵素飲料、葛練り、玄米粥といったものを少量摂りながら断食をすると、短期間で腸内に滞っていた腐敗毒素が抜けて、腸内細菌のバランスが良くなります。排泄物の臭いが発酵臭に変化したら、ぬか床が新しくなったサインです。

ぬか床に肉や卵、乳製品といった動物性食品を漬けないのは、腐敗しやすいからです。魚の場合はサバの糠漬け(へしこ)のように、時々の摂取であればぬか床を痛めることはありません。日本人が戦前まであまり食べなかった動物性食品が、戦後の食の欧米化によって急速に普及した結果、がんなどの生活習慣病が増えたと言つても過言ではありません。

健康の秘訣は食事の質と量

『量は質を悪くする』という諺があるように、いくら体に良いと言われる穀物菜食でも、摂りすぎると逆効果になります。質のよいものを少食、素食でいただく、腸内腐敗が起こらず、がんの予防になります。立春、立夏、立秋、立冬の前の約18日間の土用は特に腸内腐敗が起こりやすくなるので注意が必要です。

身体バランスが崩れやすい土用の時期には、中心軸を据えた食べ方が大切です。それは365日食べても飽きない日本人の遺伝子と共鳴する食べ物で、ごはん、みそ汁、漬物です。おかずを極力減らし、発酵食品のみそ汁と漬物に、多糖体のごはんを合わせることで、腸内環

境が整います。できれば白米ではなく、繊維質の多い雑穀入りか玄米ご飯がおすすりめです。

また、食べ物には水分が含まれ、その水分には情報とエネルギーを伝達する働きがあります。日本勝さんの『水からの伝言』という本の中に、感謝や愛ある言葉をかけて水を結晶化させると綺麗な氷の結晶ができるのに対して、怒りや悲しみといったネガティブな言葉をかいた水はガタガタの結晶になったと写真入りで紹介されています。質の良い食べ物には、天地万物のエネルギーと生産者のまごころ情報が入っています。それに対して、大量生産されたものや、人為的に加工された食品には、イノチを活性化させる情報とエネルギーが枯渇しているものが多いです。

したがって、食物の質が悪いと量でカバーしようとして過食に陥りやすくなります。素食にするには、生命エネルギーの高い食べ物を見分ける選択眼が必要になってきます。『悪貨は良貨を駆逐する』(グレシャムの法則)という言葉があります。添加物の多い加工食品ばかりを多食していると、天然自然の味がまずく感じられるようになります。そうすると生命力はさらに落ちていき、体の浄化機能が失われ、がんを引き起こします。

これだけ市場にいろんな食べ物があふれている中で少食にするのは難しいかもしれませんが、まずは、質の良いものを食べることから始め、もし食べ過ぎたかなと思つた時には、1日から3日間くらいのプチ断食で調整しましょう。がん細胞は高栄養を好む細胞なので、「低栄養で枯らす」というのが最もシンプルな対処法です。

新発売

美味しい！ 栄養満点！ 白米に混ぜるだけ！ 消化が良い！

げん米ごはんの素

玄米が苦手という人に朗報！

***水蒸気加圧焙煎（特許製法）** することで食べやすく、消化がよい玄米になりました。玄米の糠臭さも全く無く、モチモチした触感で、胃腸に負担がかかりにくく、玄米が苦手な方でも食べやすい画期的な玄米です。お使いの電気釜で手軽に炊けます！

玄米は福岡県うきは市で無肥料・農薬不使用で自然栽培されている寺口正人さんのお米を使用。完全栄養食・玄米を手軽に取り入れたい方におすすめです。ぜひお試しください。

*野辺龍一さんの開発（特許製法・特許第 6496859 号）によるものです



原材料：玄米

（福岡県うきは産・自然栽培米）

定 価：1kg 3,300 円（税抜）

300g 1,200 円（税抜）

げん米ごはんの素の特徴

- **水蒸気加圧焙煎** による **酸化還元製法** なので、マイナスイオン（マイナス水素電子）を多く含み、炭や水素水と同じような健康効果が期待できます
- 独自の製法により、玄米の問題点であるミネラルの吸収を阻害する **アブシリン酸の残留がゼロ** に！
- 玄米の表皮が多孔質に変化しているので、**消化吸収力が UP!**
- 玄米の栄養価を損なわずに加工しているので、**玄米のビタミンやミネラルを余すことなく摂取**
- **白米に少量混ぜて炊くだけ** で、手軽に玄米の栄養を取り入れることが可能
- 酸化しにくく、**最長 5 年保存可能**（賞味期限は保管状況を考慮し 3 年に設定）
- 洗わず、そのまま水を加えて炊けるので、**災害の時の非常食・備蓄食に最適**
- **発酵を促す** ので、玄米甘酒を作る際に少量加えることで、より美味しくなります
- 玄米が食べづらい方でも、**モチモチした触感と香ばしさ** で美味しくお召し上がりいただけます

召し上がり方

白米 1 合につき **大さじ 2 杯（約 15g）程度** を洗わずに入れ、電気釜等で通常通り炊いてください。分量は 1 割増しで炊いてください。
お好みで混ぜる量を加減して下さい。

保存方法

開封後は湿気に注意し、常温で保存して下さい。

