朝からごきげん！

東京グレインラボ通信NO.3

玄米・味噌・わかめ・梅干

皆さまこんにちは、平素は「スーパーブラウンライス」をご愛顧いただきましてありがとうございます。
先日、玄米仲間が「原爆に勝った玄米とみそ汁」という日本総合医学会の井上理事のコラムを送ってくれました。

そこには、長崎の原爆投下直後から焼け出された患者を献身的に治療し続けた聖フランシスコ病院の従業員に原爆症が出なかったこと。その理由が倉庫にあった玄米、味噌、わかめを食べていたからだということ。また広島の原爆で被爆した少女が玄米食で奇跡的に回復し、結婚されて7人もの子宝にも恵まれたということが書かれていました。

私も以前被爆者の方から梅干を食べたので助かったという話を聞いたことがあります。
今更ですが、普段から玄米とわかめの味噌汁と主に和の惣菜を食べていれば間違いがないということですね。
私の友人がやっている家庭教育振興会では、「まごはやさしい」を合言葉に食育を進めています。
ま(豆類)ご(ごま・種実類)わ(わかめ・海藻類)や(野菜類)さ(さかな・魚介類)し(シイタケ・キノコ類)い(イモ類)です。玄米とみそ汁と手軽なおかず。毎日楽しく食べたいですね。

代表　梅本高士

お便り紹介

アメリカと日本を往復し、ボサノバやコンテンポラリー音楽を中心に活躍している歌手のY・Dさんからスーパーブラウンライスについてのお便りをもらいました。「おいしい、サラダに混ぜて食べるとてもおいしい」とうれしいお声をいただきました。





私の趣味は、カントリーバンドで歌うことです。師匠（バンマス）の奥様からは「食べやすい、おいしい、ジャンバライヤにぴったり」というコメントがありました。『ジャンバライヤ』というのはカントリーの代名詞のような陽気な曲で、アメリカ南部のケイジャン料理です。アメリカ南部風炒めご飯のようなものです。



玄米のおとも

会社員の梅太郎さんのお気に入りは「しお梅」。塩だけで漬けた梅干しはしょっぱいけどほのかな甘さがあり、ご飯と一緒に食べて、毎朝小さな幸せを感じているそうです。



玄米は炊き方次第、圧力釜は？

前回は、玄米にはアブシジン酸（ABA）という酵素抑制物質があり、炊き方が悪いと猛毒になるということを書きました。
玄米の普及に大いに役立ったのが圧力釜の発明でした。ところが圧力釜にも大きな問題が見つかりました。圧力をかけることにより、強い発がん性をもつ、“アクリルアミド”が出現することがわかってきたのです。アクリルアミドは糖化物質といわれあらゆる病気の大原因とされています。

Tokyo Grain Lab.

“東京グレインラボ”は
超高水圧加工技術をベースに、ヘルシーで安全、
そして美味しい加工食品をお届けします
日々の食卓に“健康とおいしさの新しいかたち”を
お届けすることを目指しています

問合わせメール、ホームページアドレス変更

販売元　スター・プラス株式会社
メール　info@tokyo-grain.com
ホームページ　https://www.tokyo-grain.com/
注文は　https://item.rakuten.co.jp/tokyo-grain/001/