

- 16 ごはんには
生命創造の力が宿っている…35
- 17 ごはんのニューtralな
エネルギーバランス…36
- 18 ごはんはゴミゼロの
クリーンエネルギー源…37
- 19 栽培の過程の
穀物の素晴らしい働き…38
- 20 ごはんの至福ホルモンと
肉の闘争ホルモン…39
- 21 ごはんには危険なカビが生えない…40
- 22 お米は貨幣だった…41
- 23 ごはんは究極のダイエット食…42
- 24 ごはんは最高の離乳食…43
- 25 お米の祖先は赤米…44
- 26 米が日本中に行き渡ったのは
昭和五〇年から…45
- 27 アフの意味は
調和、宇宙、生命力、女性性…46
- 28 イネの遺伝子数は三万二千個…47
- 29 ヒト遺伝子をオンにする
つぶつぶごはんの力…48
- 30 「ごはんでは糖尿病にならない」
ニール・バーナード医師…49

第2章 「ごはん」の栄養

- 1 パーフエクトなごはんの
栄養バランス…52
- 2 みんな知らない
一膳のごはんの栄養価!…53
- 3 穀物の主成分は
デンプンという糖質(炭水化物)…54
- 4 デンプンと食物繊維は
ブドウ糖の鎖…55
- 5 消化はデンプンの鎖を切ること…56
- 6 ごはんは一番の高繊維食品…57
- 7 細胞壁という食物繊維…58
- 8 ごはんのネバネバも食物繊維…59
- 9 水に溶けにくい食物繊維の働き…60
- 10 水に溶ける食物繊維の働き…61
- 11 ごはんは重要なエネルギー源…62
- 12 ごはんがブドウ糖を適速供給…63
- 13 危険な精製糖分…64
- 14 ごはんたつぷりの食事で
ケーキを撃退…65
- 15 残りごはんで作る
安全な甘味料「甘酒」…66
- 16 甘酒はマルチビタミンドリンク…67
- 17 甘酒の効用…68

13 主食

主食という言葉があります。

主食というのは、一番多く食べるメインの食べ物という意味です。それなのに、西洋型の現代の食事はごはんよりもおかずをたくさん食べることを勧めています。

それが、心と体の不調和の大きな原因になっています。

14 一俵の穀物は一人分の年間必須食料

「ヒトは、一年間に六〇kgの精白しすぎない穀物で、すこやかに生きていく」というのは衝撃の事実でした。

そして、調べてみたら六〇kgはなんと俵一つの穀物の量でした。米俵一俵が一人分のいのちを支えるのです。

「イネのワラで作った土に帰るエコな容器に、一人分のいのちを養う量の穀物を詰めて蔵に積む」なんて素晴らしい知恵と思いませんか。

1 雑穀と海の塩を入れてごはんを炊く

【材料】

米	二と $\frac{2}{3}$ 合
雑穀	$\frac{1}{3}$ 合
自然塩	小さじ一弱
水	三合の目盛

*もちアワ、もちキビは二・七合くらいの目盛

【作り方】

- ① 白米と雑穀を大きめのボウルに入れ、たっぷりの水をそそいで、とがずに混ぜ洗いし、数回繰り返してから目の細かいザルにあげる。最初の水を吸うので、洗いはじめから良い水を使うのがポイント。
- ② ①の白米と雑穀を炊飯器に入れ、水と塩を入れる。三合に対して小さじ一弱の塩加減が雑穀のおいしさを引き出すポイント。水加減の基本はもちアワ、もちキビの場合は、白米の量に合わせる。それ以外は、白米+雑穀の量に合わせる。
- ③ 炊きあがったら、しゃもじで下から上に返すように大きくさつくり混ぜ、風を入れる。