

【元気・お役立ちニュースレター】 玄米食堂

日本人の昔からの主食は玄米だったようです。今は多くの方が白米を食べておられ、玄米食の方は少ないと思います。昔、母が玄米を炊いていて食べていました。固くて10回以上噛まないといけず大変でした。（噛む事に大きな意味が）

そんな中、9年前に熊本のお友達からおいしくて柔らかい玄米の情報を知り、以来、毎日玄米を食べています。（時折、カレー等で白米も）最近子ども食堂が話題になっていますが、その趣旨とは違い、言葉だけを取りました。

私も72歳になり、自分の健康に対して更に關心を持つようになりました。正しい食生活を心掛け、適度な運動他体に良いことをして、毎日笑顔で前向きに生きることが、健康を維持する秘訣ではないかと思っています。

今、食べることが多くの方の関心事の一つとなっています。今回の私の玄米食の情報が、皆様の何かのお役立ちになりましたらと思い、便りをお届けしました。宜しく願いいたします。

【玄米食について】

埼玉に本部がある「長岡式酵素健康の会」から購入した圧力鍋で、週1回のペースで1升炊き2升入る電子ジャーで常時保温をしています。少量の小豆と天然の塩を入れ、浄水器の水を使います。米を研ぐ時、炊飯の時、むらしの時、保温している時に発酵が行われ、炊いた4日目が一番健康にいいと聞いています。4度の発酵が美味しさと柔らかさと健康に良い酵素を生み出していると思われます。

【玄米食堂の展望】

玄米食が良いと分かっているけど、自宅で炊くのは中々難しい方もおられると思います。誰でも気軽にお安い価格で利用活用できる（食べる、持ち帰る、配達もしてもらえる）玄米食堂が出来て、地域の皆様に喜ばれ愛されてお役に立つ存在になれることを願っています。

【お知らせ7】

私が炊いています玄米ご飯を試食してみたい方おられましたら、ご連絡下さい。無料でお届けさせていただきます。何かの会合にでも宜しいです。

飯田92-10（駅前5班）お役立ち屋 **大島健作**

なお、玄米食については様々な情報をネットで入手することができます。どうぞご検討下さい。

090-8996-0850（令和7年9月 記）

