

# 各種雑穀ミックスのご紹介

手軽でおいしく楽しめる雑穀ブレンド。原材料の雑穀や豆類は全て国内産です。「いちいち計るのもいや！」という方に、小袋の使いやすいタイプもご用意致しました。最初はストレスなく、手軽に始めるのが大事。芸能人の名前がついていると、これまた楽しいものです。

## ●十六雑穀米 15gx5p ¥399 200g ¥892

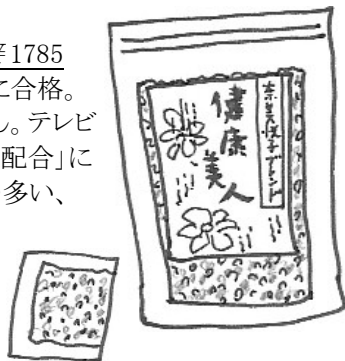
おいさと栄養バランスを考えたベストアメニティさんの傑作ブレンド。ヘビーユーザーの方には大袋タイプをご用意致しました。米1合に小さじ1杯から。お好みで何杯でも。そばが入っていないのでアレルギーの方にも安心です。

## ●八種雑穀米 200g ¥577

雑穀の特徴を知り尽くしているからこそできた、黄金率で八種の雑穀をブレンドしました。大袋タイプのみです。

## ●奈美悦子ブレンド「健康美人」 15gx25p ¥1785

大病の後、食生活を見直し雑穀エキスパートに合格。いまや雑穀の伝道師になってしまった奈美さん。テレビに出る方らしく、「女性の若さや美しさを求めた配合」になっています。美白のハト麦、ポリフェノールの多い、黒米、黒大豆など、16種類の雑穀を配合。



## ●奈美悦子の塩雑穀米 15gx10p ¥840

雑穀米に塩を配合し、旨みを引き出します。焼き玄米、焙煎大豆、焙煎黒豆を配合し、香ばしい風味。

## ●大桃美代子ブレンド「発芽ウェルビーング」 15gx24p ¥1890

新潟で米作りをするロハス芸能人の大桃さん。12種類の雑穀ブレンドですが、そのうち9種類を発芽させ、さらに栄養価を高めています。こちらは「健康、美味しさを求めた配合」です。

## ●ぴちぴち発芽青玄米 300g ¥399

育ち盛りの若い玄米・青玄米には成長するための栄養とパワーがいっぱい詰まっています。その青玄米をにがり水につけて発芽させた本製品。従来の発芽玄米より、食べやすくおいしいです。



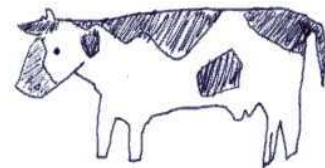
ささやかに、「春の雑穀祭り」！  
パン祭りに続く第2弾。

上記紹介した雑穀をお買い上げの方  
に先着で雑穀ミックスの小袋(3種類あ  
ります)をお一つ差し上げます。

今回ご紹介の雑穀のメーカー「ベストアメニティ」さんは福岡の会社。こんなに世の中に雑穀ブームが来る前から真摯に雑穀に取り組んでいた会社です。「日本人の食生活を見直す、まずは主食から」を信念に、日本中の契約農家さんと日本の自給率アップに貢献しています。社長さんの雑穀や食に対する本気度は半端ではありません。あと、お会いした社員の方のお肌のツルピカ度に「雑穀って体にいいんだあ〜」と思わずにはられませんでした。

## HEALTH TRIP 研究所

NIストリップ 研究所 by あっこ



### 病気になる生き方で、なる病気!?

健康オタク業界でのベストセラー「病気になる生き方」。  
最近では若返り編の「3」まで出版されています。大変売れているようです。

今回読んだ『病気になる生き方で、なる病気』という本。何とも挑戦的なタイトル。この著者は日本で唯一の自然科学の総合研究所で35年間腸内細菌の研究をしている「ベンノ先生」。「便の先生」ではありません、「辨野先生」です。乳業業界でも異例の申し立てが出たほど「病気になる生き方」で否定されてしまった「牛乳、ヨーグルト」について、35年の研究成果をあげて、とくとくとその有用性について語っています。

牛乳患者説であげられる「牛乳は子牛の飲み物で人間の飲み物ではない」「飲みすぎると骨粗鬆症になる」といった説はバツサリ切捨て。「ヨーグルトの代わりにぬか漬けなど漬物を食べれば乳酸菌がとれる」といったヨーグルト不用説にもズバツと反論。

この本を読むと、「牛乳って悪くないじゃん、ヨーグルトっていいじゃん！」と思います。細かい内容に興味をもたれた方は本を読んでいただくとして、一番爽快だったのが、「今まで牛乳を飲んでいて健康だった人まで飲むのをやめるのはおかしい」ということ。た、確かに…。小、中学校時代は腰に手をあて、1リットルパックをぐいぐい飲んでいました。この体格に貢献していることは間違いありません。「病気になる生き方で、なる病気」は言い過ぎとしても、情報は多角的に見た方がいいものです。しかも、この本によると日本が世界で一番「腸内細菌」の研究、機能性ヨーグルト、乳酸菌飲料の開発をしているそうです。中でも「特定保健用食品」通称「トクホ」は世界に類を見ないほどの基準だそうで、動物ではなく、「人」での実験でその効果が特定されたものだけにつけられるマーク。本の中では「トクホ」のついたヨーグルトをおすすめしていました。



すっかりヨーグルト派に転向した私は現在ケフィアを培養中。よつばの低温殺菌牛乳で作るのですが、これが市販のヨーグルトより味がまろやかでおいしい～。低温殺菌牛乳なのにケフィア菌を入れるときに一回煮沸しなければいけないのがちょっとくやしところです(ちなみにケフィアは乳酸菌と酵母の複合醗酵なのでヨーグルトとは違います)。

農耕民族ゆえ、腸が長くデリケートな日本人。世界一機能性乳製品天国になってしまったのは本末転倒なのでしょうか？いっそこの恩恵を受けた方が賢いのかもかもしれません。

サンデー百姓日記  
マンズリーレポート  
by 店長  
三月三十日に久々に  
行こうと思ったが、  
あっこ母からの携帯写  
真レポートによると、  
絹さやエンドウも大麦  
も、まずは元気に育っ  
ているが、まだ十五セ  
ンチに満たないとのこ  
となので、訪問は先延  
ばしすることに。  
そろそろ枝豆の種な  
んかも購入しないとな  
い。畑もあんまり行か  
ないといじけてしま  
うだろう。四月に  
は必ず行くぞ。