

発芽玄米食の勧め

2008/11/21 仙波 晃

発芽玄米食の勧め

1. はじめに

発芽玄米をご存知でしょうか？ いわゆる玄米とは少し違います。

玄米を少しだけ発芽させたお米を、“発芽玄米”と呼んでいます。玄米を水につけると、芽を出すために酵素が活性化しはじめます。妊娠した母体が、出産に備えて栄養をたくわえるように、お米もまた発芽によって、内部の栄養価がぐ～んとアップするのです。玄米はかたくて味も悪く、炊飯に手間がかかるため敬遠されがちですが、発芽によって外皮も柔らかくなった発芽玄米は、玄米のようなボソボソ感もなく、ふっくら柔らか。甘みや旨み成分も増加するので、白米にはない深い味わいをお楽しみいただけます。(インターネットより)

下のWebを開いた時の図の一番左が玄米で、右端が発芽玄米です。

その違いについては、下のWeb内に出っていますが…

玄米:玄米の状態では、栄養素が長期間保存できる形になっていて、人が食しても有用な働きをしません。

発芽玄米:酵素によって、栄養素が長期保存に適したかたちから、発芽に必要なかたちに変えられます。この発芽に必要なかたちの栄養素は、人体にも有用な栄養素となっています。

<http://www.pgbr.jp/%E7%99%BA%E8%8A%BD%E7%8E%84%E7%B1%B3%E3%81%A8%E3%81%AF/tabid/243/Default.aspx>

この発芽玄米は、米粒の全てのエネルギーを発芽に集中させた状態であり、その最高の栄養状態の米を食すると言うのですから、新鮮な食材を食べると言う点から言えば、これ以上新鮮な食材は無いでしょう。要するに生き物から我々がその生を頂くとする事です。

他の例で言えば、生シラスの踊り食いみたいなものです。

一方玄米から、全ての生物的要素(胚芽や糠)を取り除いたものが白米です。

「白米は死んだ食べ物である」と新谷弘実氏は「病気になるない生き方」(サンマーク出版)の中で述べておりますが、食感は美味しくても生きた食材では無いと言う訳です。

今回、ご紹介するだけの価値が有るかも知れないと思うのは、発芽する事によって、ギャバが白米の10倍になり、しかも、これが色々な身体的機能障害の予防や改善に役立つと言われているからです。特に、高齢に向けてアルツハイマー型痴呆の予防、改善や記憶改善作用が有るそうですから、イワシの頭も信心だと思って食べて見る価値は有るかもしれません。。

その事は下記Webの「2. ギャバの生理作用」の中に記載されています。

<http://www.nih.go.jp/eiken/chosa/hiraharaGABA.htm>

発芽玄米食で有名なのは、101歳で亡くなった三浦雄一郎の父である、三浦敬三氏で、最後に添付しましたが「食事法」の中に「お米は発芽玄米。この発芽玄米は自分で約1昼夜かけ玄米から発芽させる。1度に圧力鍋で3合炊き、それを1膳づつ小分けにし冷凍保存で3日ぐらいかけて食べる。敬三さんの使用している圧力鍋は松下電器製で、4万円くらいのタイマー付き。」とあります。

その他では、最近37歳でプロテニスに復活した伊達公子や片岡鶴太郎、横峰さくらが知られてますね。最近の健康食ブームにのって、発芽玄米も有名になって来ておりますが、普通の米に比べて大幅に高いし、そういう志向の強い人で無いと常用はしないと思われれます。

高い理由は、一度発芽した米を、乾燥させて又元の米の形態に戻すと言う工程が入る事によります。

それに、これはもう生きた食べ物ではありません。(生しらすでは無くしらす干し)

又、自分で発芽させようと、その辺の玄米を買って来ても、下記の.wikipedia のWebに書いてある様に、「市販の、殆どの玄米は、加熱乾燥されているので、死んでいて発芽しない可能性がある。発芽しているように見えても胚芽かふやけただけという事も考えられ、玄米の販売者(包装に記載)や発芽玄米器メーカーに確認する必要がある」とある様に、発芽しない可能性が大なのです。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%99%BA%E8%8A%BD%E7%8E%84%E7%B1%B3>

小生はあまり、健康オタクでは無いので、うざいお勧めをする積りはありませんが、日常の米飯食のやりかた、コストからかけ離れてない範囲で妥協出来るレベルをサーベイするものです。ファンケルやDHCが大々的に発芽米を販売してますが、日常生活で使用するレベルから常用するには高過ぎて一般的では無いと思うので常用出来るレベルの話に絞って見ましょう。

2. 米の調達

メタミドホスに汚染された米が、意図的に食用に転用されている世の中ですから、残留農薬の事が気に掛かって来るのは当然の成り行きです。

そこで、ルーツがしっかりしていて、減農薬、減化学肥料栽培で作られた玄米としてご紹介するのが秋田のうまいコメ.com(合田農場)の「玄米こまち」です。経営されているのは、東京農業大学(世田谷区)卒のOBの方です。値段的には送料込みで5KGで2,500円ですから、米自体は一般の米に比べて日常生活レベルの範囲内だと思います。クレジットカードが使えますから、これを使えば振込み手数料も掛かりません。注意しなければならないのは、実際に掛かるコストで、インターネットで買い物をする場合は、この程度の金額で送料と銀行振込みが別になると数割アップしますから、商品の値段だけ見て安いと思って買って見たらそうでも無いケースはざらです。ルーツがしっかりしていると言うのは、管理がしっかりしているという意味で、Webには載っていませんが、公的機関で残留農薬の検査も自主的に実施しており、その証明書も送って頂いたからです。(最後の添付資料参照) <http://www.umaikome.com/index.html>

3. 発芽玄米の作り方

玄米を30度前後の水に、一昼夜浸けておくと、胚芽の部分に小さな突起が出て来る。

たったこれだけですが、これが発芽した玄米です。

突起が出掛かった状態が、最大に活性化された状態でこれを炊飯します。

そのままに放置しておくともヤシの様に成長してくるそうですが、これは不味くて食べられないそうです。

4. 玄米発芽器

玄米発芽器は、殆ど知られて無い程、ニッチな家電製品です。

大手のメーカーでは作ってないし、値段も2~3万円もします。

それを買って、トライすると言うのは余程物好きで無いとやらないでしょう。

そこで、登場するのがもっと一般的で安い家電製品のヨーグルトメーカーです。

仕様のには、全くマッチしており、しかも大手(東芝)ですからデザインも良いし、小型です。

(16センチの直径で高さが20センチ位で5合入る)

http://www.toshiba.co.jp/living/kitchen_appliances/tym_1000/

消費電力は25Wで蛍光灯並、温度は25~50度可変で、24時間タイマー付き。

価格はオープンで、1万円前後が普通ですが、以前から私が何回も使用しており、信頼の施けるネットショップとしてご紹介出来るECカレントなら送料込み、クレジットカードで7,700円位です。

価格.comの価格比較で、常にトップ5以内位に入っているのによく使っています。

<http://www.ec-current.com/shop/g/g4904550911907>

5. 使い方

浄水は雑菌が発生しやすいので、水道水を使って発芽させます。

水道水を米の2～3センチ位上迄いれて、加温し後はひたすら発芽を待つだけです。(一昼夜) 35度、24時間設定にしておきますが24時間経過してなくても構いません。

噛んで見て柔らかくなっていたら、発芽の体制になっていると判断され使えます。

保存する場合は、冷凍にします。 冷蔵庫では発芽の進行は止まりません。

急に炊かなければならない状況も想定して、その時の為に、普段から別に冷凍品を準備しておいた方が良いでしょう。

6. 炊き方

発芽玄米は、玄米に比べて非常に柔らかくなっており、色も普通の米の色に近い白色を呈しています。 従って、炊き方は普通並みか多少水を多めにした位で特に注意する事はありません。

食感は、旨いと言う程では有りませんが、不味くはありません。 薄い殻が口の中に残る感じがします。 甘くなる迄噛む事が大事だとか言いますが、そこまでは拘りません。

米の味にうるさいかたは、普通の米と混ぜて炊いたらよいでしょう。

私の場合は、混ぜなくても全く気にはならなかったです。

圧力釜で炊くと、粘り気が出て白米より旨いとか書いて有りましたが食べた事はありません。

7. 終わりに

参考資料を含め、発芽玄米をあまり妄信せず、さりとして無視はしない程度の感覚で捉えて下さい。 物忘れがかえってひどくなったと言われても責任は負えませんので。

8. 参考資料

発芽玄米プロジェクト

<http://www.hatsugagenmaifukyu.com/aboutthatuga.html>

発芽玄米のアルツハイマー型痴呆症予防効果を発表

<http://www.fukushi.com/news/2004/05/040519-a.html>

発芽玄米のアルツハイマー型痴呆症予防効果を発表(信頼出来るファイルです)

<http://www.fancl.co.jp/corporate/news/data/2004.05.18arutuhaima.pdf>

発芽玄米に含まれる「フェルラ酸」が認知症を予防(信頼出来るファイルです)

<http://www2f.biglobe.ne.jp/~boke/fancel.pdf>

発芽玄米の驚くべき健康効果

<http://www.healthy-therapy.net/hatugamai/>

発芽玄米とは

http://www.pecall.jp/kinou/k_hatugagenmai.htm

発芽玄米の威力

<http://www.oshare-club.com/cat26/>

合田農場の残留農薬の検査結果(200項目)

受付番号 21000963-001 (1/3)
平成20年01月07日

検査結果証明書

合田農場 殿

環境研究センター
〒305-0857 茨城県つくば市別荘 3-1
計量証明書登録番号 第25号
食品安全検査事業部
〒305-0028 茨城県つくば市表木210-4
TEL. 029(863)2600 / FAX. 029(863)2603

御依頼のありました検体について、試験検査を行った結果を下記の通り御報告いたします。

検査項目	検査結果 (ppm)	定価下限値 (ppm)	基準値 (ppm)	検査項目	検査結果 (ppm)	定価下限値 (ppm)	基準値 (ppm)
1 BHC	検出せず	0.01 (0.01)	46 キノクアミン(ACN)	検出せず	0.01 (0.01)		
2 DDT	検出せず	0.01 (0.01)	47 キヤブタン	検出せず	0.01 (0.01)		
3 D-FEN	検出せず	0.01 (0.01)	48 クロロピリフェン	検出せず	0.01 (0.01)		
4 EPTC	検出せず	0.01 (0.01)	49 クレゾキシムメチル	検出せず	0.01 (0.01)		
5 T-CMT B	検出せず	0.01 (0.01)	50 クロチアジジン	検出せず	0.01 (0.01)		
6 XMC	検出せず	0.01 (0.01)	51 クロマフェンジド	検出せず	0.01 (0.01)		
7 フェンプロパキシルホスホメチル	検出せず	0.01 (0.01)	52 クロメプロップ	検出せず	0.01 (0.01)		
8 フェンキソトロピン	検出せず	0.01 (0.01)	53 クロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
9 アラホス	検出せず	0.01 (0.01)	54 クロピリホスメチル	検出せず	0.01 (0.01)		
10 フェンジスルホ	検出せず	0.01 (0.01)	55 クロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
11 アルドリフ及びデルドリン	検出せず	0.01 (0.01)	56 クロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
12 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	57 シクロピリホス(PPH)	検出せず	0.01 (0.01)		
13 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	58 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
14 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	59 ジクロロメット	検出せず	0.01 (0.01)		
15 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	60 シクロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
16 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	61 ジクロロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
17 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	62 ジクロロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
18 インドキサカルブ (HP)	検出せず	0.01 (0.01)	63 ジクロロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
19 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	64 ジクロロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)		
20 インドキサカルブ	検出せず	0.01 (0.01)	65 ジスルホトロン	検出せず	0.01 (0.01)		
21 クロピリホス	検出せず	0.01 (0.01)	66 ジスルホトロン	検出せず	0.01 (0.01)		
22 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	67 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
23 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	68 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
24 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	69 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
25 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	70 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
26 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	71 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
27 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	72 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
28 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	73 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
29 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	74 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
30 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	75 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
31 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	76 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
32 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	77 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
33 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	78 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
34 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	79 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
35 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	80 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
36 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	81 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
37 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	82 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
38 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	83 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
39 エンピラキシル	検出せず	0.01 (0.01)	84 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
40 カルボキシメチル	検出せず	0.1	85 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
41 カルボキシメチル	検出せず	0.01 (0.01)	86 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
42 カルボキシメチル	検出せず	0.01 (0.01)	87 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
43 カルボキシメチル	検出せず	0.01 (0.01)	88 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
44 カルボキシメチル	検出せず	0.01 (0.01)	89 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
45 カルボキシメチル	検出せず	0.01 (0.01)	90 シンチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		

※検査結果の「検出せず」は定価下限値未満を示します。
分析方法：平成17年1月24日食安発第0124001号「食品に残留する農薬、飼料添加物又は動物用医薬品の成分である物質の試験法」による。
参考基準：食品、添加物等規格基準《精米》。() は一律基準を示す。

受付番号 21000963-001 (2/3)

検査結果証明書

合田農場 殿

環境研究センター
〒305-0857 茨城県つくば市別荘 3-1
計量証明書登録番号 第25号
食品安全検査事業部
〒305-0028 茨城県つくば市表木210-4
TEL. 029(863)2600 / FAX. 029(863)2603

御依頼のありました検体について、試験検査を行った結果を下記の通り御報告いたします。

検査項目	検査結果 (ppm)	定価下限値 (ppm)	基準値 (ppm)	検査項目	検査結果 (ppm)	定価下限値 (ppm)	基準値 (ppm)
91 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	146 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
92 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	147 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
93 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	148 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
94 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	149 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
95 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	150 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
96 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	151 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
97 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	152 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
98 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	153 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
99 アブゾナゾール	検出せず	0.01 (0.01)	154 フラザスフロシ	検出せず	0.01 (0.01)		
100 トリクロロホス(DFP)	検出せず	0.01 (0.01)	155 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
101 トリクロロホス	検出せず	0.01 (0.01)	156 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
102 トリクロロホス	検出せず	0.01 (0.01)	157 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
103 トリクロロホス	検出せず	0.01 (0.01)	158 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
104 トリクロロホス	検出せず	0.01 (0.01)	159 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
105 トリクロロホス	検出せず	0.01 (0.01)	160 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
106 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	161 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
107 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	162 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
108 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	163 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
109 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	164 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
110 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	165 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
111 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	166 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
112 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	167 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
113 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	168 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
114 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	169 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
115 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	170 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
116 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	171 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
117 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	172 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
118 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	173 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
119 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	174 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
120 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	175 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
121 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	176 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
122 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	177 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
123 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	178 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
124 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	179 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
125 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	180 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
126 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	181 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
127 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	182 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
128 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	183 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
129 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	184 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
130 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	185 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
131 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	186 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
132 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	187 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
133 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	188 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
134 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	189 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
135 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	190 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
136 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	191 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
137 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	192 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
138 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	193 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
139 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	194 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
140 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	195 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
141 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	196 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
142 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	197 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
143 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	198 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
144 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	199 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		
145 ニアチン	検出せず	0.01 (0.01)	200 プロチアジン	検出せず	0.01 (0.01)		

※検査結果の「検出せず」は定価下限値未満を示します。
分析方法：平成17年1月24日食安発第0124001号「食品に残留する農薬、飼料添加物又は動物用医薬品の成分である物質の試験法」による。
参考基準：食品、添加物等規格基準《精米》。() は一律基準を示す。

三浦敬三プロフィール

- 明治37年(1904)2月15日 青森県青森市生まれ
- 北海道帝国大学農学部卒業後、青森営林局に勤務
- 青森林有スキー一部の選手、部長として活躍
- 昭和30年(1955)51歳で営林局を退職
- その後、東京・練馬に移動
- 全日本スキー連盟の技術委員を務めるなど、日本スキー界の草分けの一人であり、「八甲田の主」と呼ばれる
- 現在も11月から5月まで、1年の半分近くを国内外のスキー場で過ごす。
- 現役スキーヤーと共に山岳写真家の顔も持つ
- 還暦(60歳)で雄一郎さんのキロメートルランセの応援を機会に海外初遠征。
- 古希(70歳)でエベレスト最大の氷河、ジャングリ氷河を滑降
- 喜寿(77歳)には家族でキリマンジャロ登頂及び滑降
- 傘寿(80歳)オートルート前半滑降
- 米寿(88歳)オートルート後半滑降

■ 卒寿(90歳)ヴァレーブランシュ滑降

■ 白寿(99歳)3世代にてヴァレーブランシュ滑降

■ 食事法

■ お米は発芽玄米。この発芽玄米は自分で約1昼夜かけ玄米から発芽させる。1度に圧力鍋で3合炊き、それを1膳ずつ小分けにし冷凍保存で3日ぐらいかけて食べる。

■ カルシウム補給には鳥、魚を骨ごと圧力鍋で30分程煮込み、骨まで全て食べる。

■ さらにカルシウムの吸収を促進するためにビタミン D も一緒にとり、敬三さんのお勧めはきくらげ。きくらげには椎茸の10倍以上ものビタミン D が含まれており、さらに、鉄分が豊富で造血作用にも効果的。

■ 普段のメニューは、**発芽玄米**、味噌汁、納豆、あら、とり肉、きくらげ、ひき肉とピーマンの炒めもの、漬け物、果物など、少量だが多くの種類をとり入れる。味付けは基本的に醤油のみ。

■ スペシャルドリンクレシピ

・黒ごま 中さじ2杯

・きな粉 中さじ2杯

・テンサイ糖 小さじ1杯

・酢卵 中さじ5杯

・プレーンヨーグルト 大さじ1杯

・上記の物を牛乳コップ1杯で溶かす

■ 敬三さんの使用している圧力鍋は松下電器製で、4万円くらいのタイマー付き。

<http://www.mizu-moto.co.jp/~kei/topic2.htm>

2006年1月5日に101歳で多臓器不全にて逝去