いたわり

2010年6月号 No 113

くすりのキュート(救)健康新聞

くすりのキュートの健康教室

第228回「くすりのキュート王名店 健康教室」
〈日時〉6月24日(木)午後2時～3時
〈場所〉くすりのキュート 王名店 2階 健康教室

第51回「くすりのキュート植木店 健康茶話会」
〈日時〉6月末予定(詳しくは店頭でお尋ね下さい)
〈場所〉くすりのキュート 植木店 店内

癌を予防する玄米の食べ方

「玄米」は今の栄養学でも、ミネラルやビタミンの豊富さなど、栄養の面では、かなり優位性を認められています。しかし玄米が持つ様々な効果については、科学的な裏付けが少ないのが現状です。「がん患者は玄米を食べなさい」の著者、伊藤裕弟医師は、玄米を研究し、世界で初めて、玄米の抗がん成分を発見されました。玄米を炒ってから大量の水で長時間煮ると、抽出した成分の中にがんの阻止率を上げるものが2種類、「RBA」「RBFt」が得られたそうです。RBAは免疫系統を活性化させて、がんを縮小させる効果がありました。RBFtはがん細胞にアポトーシスという細胞死を起こさせる性質を持っていました。この研究を将来薬にしようと大学の研究機関と製薬会社で共同研究して試作までこぎつけたけど、バブルの崩壊で研究開発が打ち切られたそうです。伊藤医師はしっかり玄米を食べる事で抗がん成分は摂れると言われています。ただし、一度炒ってから炊かないと、RBAもRBFtも出ないそうです。両成分は固いセルロース膜の直下にあるので炒ることで成分が溶け出してくるそうです。普通に炊くのとは効果に4～5倍の差が出ると言われています。

伊藤博士流

がんに効く玄米ご飯の炊き方

伊藤悦男 著「がん患者は玄米を食べなさい」より転載

この方法はちょっと手の込んだように見えるかもしれませんが、5～6分間の乾煎りが加わるだけで、ひと晩水に漬けるなどの手間はなく、直ぐに炊ける便利さもあります。

材料(10人分)
玄米 4.5カップ
白米 0.5カップ
水 1.3L

①ボウルに玄米を入れ、水を注ぎ手でつかむように揉み洗いし、水面に浮いたゴミを流します。

②玄米をザルに移し、流水で軽く研ぎ洗いします。

③水気をきった玄米を濡れたまま中華鍋かフライパンに移し、強火で少し焦げるくらいに、乾煎りします。

POINT

④玄米を乾煎りできた直後、鍋に水約800ccを加えますと余熱で沸騰状態になります。

⑤水を加えた玄米を炊飯器か圧力鍋に移します。

⑥ここに、別に研いでおいた白米0.5カップを加えてかき混ぜ、さらに水500ccを入れて6合分の水量に調整します。

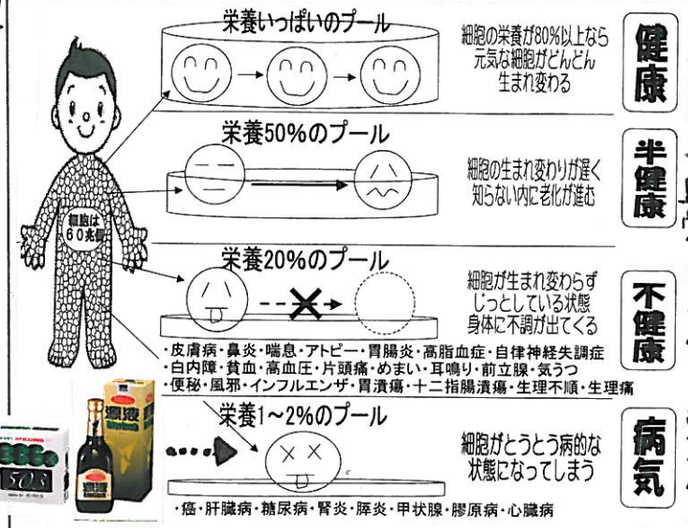
※白米を混ぜるのは食べやすくするためで、玄米だけでも構いません。

⑦ここでスイッチ、オン

⑧圧力釜では20分の炊飯時間で炊き上がります。

お好みで、干しシイタケやひじき、千切大根、きくらげ、わかめなどを加え醤油やみりんで味付けた炊き込みご飯にするとさらに美味しくなります。

あなたの細胞の栄養は何%?



私達の体は60兆という、膨大な数の細胞でできています。その1つの細胞を生かす為、体に張り巡らされた血管の長さは地球2周半もあります。血液がきれいで、1つの細胞にきちんと栄養や酸素が行き届いている状態では細胞が80～100%の栄養のプールに浸り、どんどん新しく元気な細胞が生まれて体も新陳代謝が良く健康な状態です。しかし、食事やストレスなどで血流が悪化し細胞の栄養が50%に減ると生まれ変わりが遅くなります。毎日、細胞が生まれ変っていたのが、2日や3日に一回とかいうふうに減り、つまり知らない内に老化が進んでいる状態です…しかしまだ体には何も症状は出ないのです。そして20%くらいに減ってきた時に初めて様々な体の苦情が出てきます。では細胞が病気になっているかというとそうではなく、今度は生まれ変らずじっとしている状態です。そしてとうとう細胞の栄養が1～2%になってしまった時、細胞が病変してしまいます。この代表的な病気が「癌」です。癌は体の一部にできますが実は癌ができている所以外の体の細胞全てもものすごく弱っているのです。そこに手術や放射線治療や抗がん剤などの体に負担のかかる治療をすれば、一気に衰弱したりするのも納得できます。また癌以外でも1つの病気をきっかけに次から次に病気が出てきたという話もよく聞きます。現代医療は糖尿になれば血糖を下げる、血圧が上がれば血圧を下げる、腎臓が悪くなったら透析をと、悪くなった部分の治療をします。悪かった部分が良くなっても体全体の60兆の細胞全部が元気にならないと私達は健康ではないのです。点滴をすれば元気になるイメージがありますが、点滴は病変した細胞の栄養にはなりません。点滴をしても毛細血管で運ばれて細胞に届かないからです。1～2%に栄養が減った細胞は血管が栄養を運べないから病変してしまったのです。では栄養20%の細胞や栄養1～2%の細胞を元気にするにはどうしたら良いでしょうか?それが「源液」や「503」でできるのです。クロレラエキス「BCEx」は白血球を活性化して血液中の老廃物を処理して、血管のそうじをします。そして細胞内のミトコンドリアという器官を活性化します。ミトコンドリアはエネルギーを作り出す工場の様な所です。エネルギーができれば細胞は自ら病的な所を治そうとします。いわゆる自然治癒力が高まるのです。「源液」「503」で体全体の細胞を元気にしながら、医療の治療をすると、その病気だけを克服したのではなく、もう病気になりにくい体質に変わる事ができるのです。