

<煮あずきの簡易レシピ>

- ①たっぷりの水で洗います。手の動きは**右回り**です。中心から外側に向けて、大きく3回転を、30回ぐらい。この時、「**お腹から、宿便がきれいに出し切れること**」を念じます。
 - *体内の陰性毒を引っ張り出すのが目的ですから、陽性の回し方の右回転です。
- ②お水を捨てて、あずきの量を計り、あずきの**3倍量の水**に浸して、一晩休ませます。
- ③翌日、**その水ごと**、土鍋でコトコト煮ます。あずきが踊らない**極弱火**です。決してかき混ぜません。
 - *粒が破れないように注意します（皮が破れると、餡子になってしまいます）。
- ④指で軽くつまんで、つぶれるまで煮ます（目安3時間前後）。味付けは一切しません。
 - *圧力鍋を使いたくなりますが、圧力鍋より土鍋の方が陽性です。全身に散らばった極陰性な宿便を引っ張り出すために、陽性の強い土鍋で煮ます。
 - *この煮あずきは、腎臓の掃除もします。相似の理論で、あずきが腎臓に似ているからだそうです。
 - *朝夕に、**ご飯茶碗に一杯ずつ**（昼夕がいいのでは？）
 - *それ以外で口にするものは、**白湯**ぐらいにします。
 - *煮あずき断食の実施期間は、かなりの個人差があります。不思議とお腹は空きません。
 - *目安は、便が**黄色くバナナ**のようで、臭いは赤ちゃんのウンチ臭。**水に浮くまで**、です。

以上は参考書籍①の情報ですが、ネット上や参考書籍②に、

- ◆食べる量が多いと、**腹痛**を伴ったり**下痢気味**になる場合あり。
 - ◆豆類には、血液をサラサラに保つサポニンが多く含まれています。煮汁のアクに含まれていますが、サポニンを多く摂り過ぎると、甲状腺が肥大化する可能性もあります。
- と出てきます。食べ過ぎなければいいだけの話しですが、実施される場合、不調を感じたら、すぐ中止して下さい。なお、小豆はカリウム含有量が多いので、ごく少量の自然塩で、うす〜く味付けをした方がよいかもしれません（例えば、生の小豆50gに自然塩小さじ1/4の割合で。ちなみに、甘味付けは意味がなくなるのでNG）。
- *昔の人は豆料理を作る際に、コンブやワカメなどを一緒に使っていました。これらの海藻には、甲状腺ホルモンの成分であるヨウ素を多く含んでおり、サポニンの摂取量とのバランスを取っていたものと考えられます。

個人的には、日常の食事に適量の小豆をプラスして、その恩恵を徐々に受けていくのが無難かとも思います。具体例を一つ書いておくと、米に混ぜて炊飯し食べるだけです（他の豆と違い、小豆は一晩、水で戻す手間は不要です。但し、硬い場合、炊飯前の浸漬時間を少しとったり、2分ほどフライパンで炒ったり、あるいは保温時間を数時間とったりと調整して下さい）。

なお、1日煮小豆40gを摂りたい場合、仮に1日ご飯2杯食べるとすると、1合につき生の小豆18gを入れて炊飯すればよいこととなります（煮小豆40~100gの範囲で適量を探します。煮ると2.2倍ほどの重量になりますので、生の小豆の重量は、18~45gになります）。

（参考書籍・サイト）

- ①「腸をきれにする奇跡の煮あずき」ムラキテルミ著（2015年）
- ②「あずきのチカラはこんなにすごい！」加藤淳著（2015年）
- ③「腸から元気! 煮あずきパワー」石原新菜著（2016年）
- ④ 小豆の効果、栄養は皮にも? 煮小豆や煮汁も便秘やデトックス、美容にもいい? <http://basic-abc.com/2016/12/11/niazuki-howtomake/>
- ⑤ 煮小豆 <https://atopy-100days.com/?p=7154#i-10>
- ⑥ 解毒のために、ゆで小豆がおすすです <http://nagaokatohaku.com/archives/67167860.html>
- ⑦ 小豆デトックス効果と方法! 宿便を出す煮小豆の食べ方とは? <http://karadastyle.com/azukidetox/>
- ⑧ 小豆の食べ過ぎの副作用! 適量やダイエットに効果的な食べ方も解説! <https://tabemono-info.com/2019/10/31/azuki-tabesugi/>