

## 玄米食で体を壊さないようにするための情報

玄米は、【**アブシジン酸**】と【**フィチン酸**】が含まれているので問題あり、と色々な所に書かれています。以下それぞれに対して現時点入手できている情報をご紹介します。

【**アブシジン酸**】とは、酵素阻害物質（ホルモン様物質）。この物質の解除は中々難しく、玄米、小豆、大豆はアブシジンを解除せずに食べると毒になります。アブシジン酸を解除する方法は、以下3通り。

- ① 12時間以上の浸水（冬場は20時間以上）
- ② 赤焙煎かフライパンの乾煎り
- ③ 発酵

①の浸水は、水に浸けることで発芽状態にします。できれば3日ほど浸けるとよいのですが、12時間以上なら大丈夫です（この時の水は変えずにそのまま炊きます。なお、夏場は、悪臭・腐敗防止のために、途中水を変えるか、炭など入れて酸化させないようにするとよいとのこと）。玄米、小豆、大豆はこの方法でないとアブシジン酸が残ります。アーモンドやピーナッツなら②、③の方法で大丈夫ですが、**玄米、小豆、大豆は①の浸水でないとアブシジン酸が残ってしまいます**（「酵素の謎」（鶴見隆史著）2013年より）。

次に、【**フィチン酸**】。

玄米の胚芽や表皮にはフィチン酸という物質が含まれています。金属イオンを結合するキレート作用により、体内のミネラルを結合させ、排泄してしまうという説があるのです。つまり、玄米を食べるとミネラル不足になるのだと。しかし、この「フィチン酸によるミネラル欠乏説」はずいぶん古いものであり、また実は玄米に含まれているのはフィチン酸ではなく、フィチン酸に金属イオンが結合した「**フィチン**」の形で、玄米の胚芽や表皮に含まれていると分かったのです。すでに「**フィチン**」は複数のミネラルと結合しているため、**体内のミネラルと結合することはなく、体内のミネラルを排出してしまうようなこともないのです**。しかも、フィチンは抗がん効果、心臓・血管疾患の予防効果などがあることも分かってきているのです（「あなたを殺す食事 生かす食事」内海聡著（2015年）より）。

余談ですが、圧力鍋は、高熱で一気に炊くため、玄米中のタンパク質と糖質がメイラード反応を起こしてアクリルアミドという発ガン物質が発生。ゆえに、圧力鍋では炊かない方がよいとのこと。

色々な情報が流れていますが、長崎原爆の爆心地の病院で患者の中からも従業員の中からも一人の犠牲者も出さなかった、秋月辰一郎医師の以下の言葉から、正しく炊けば問題ないと判断しています。

「塩は造血細胞に賦活力を与える。砂糖は造血細胞には毒となり、血液を破壊する。だから砂糖は絶対にかん。玄米に塩をつけて握り、辛い味噌汁を飲むんだ」

（補足）12時間以上の浸水時間が取れない時、時には以下の方法でもよいのではと思います

（「がん患者は玄米を食べなさい」（伊藤悦男著）2009年を参考にしました）。

\*\*\*\*\*水に浸ける時間がない時の玄米ごはんレシピ（ステンレス多層鍋での炊飯例）\*\*\*\*\*

①玄米（3合）、豆（21g）をフライパンに入れ、強火で、5～10分カラ煎り。直後、水（500ml）をフライパンに入れる（ジュワツ！と沸騰）。

②ステンレス多層鍋に移し、水（600ml）を追加。

③最進の塩を3g入れて炊飯。

\*玄米1合あたり、水（350ml）、小豆（7g）、最進の塩（1g）。

\*\*\*\*\*