

# 不老仙、タイム

No.60

HOUTOKU FUROUSEN TIME

株式会社 **ホートク食品** 〒899-5653 鹿児島県始良市池島町27番地16 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041

「和食」の力  
不老仙は

抗酸化力(ORAC値)が高い!  
活性酸素を減らす力が

抜群!

## 【今年12月に、和食が「無形文化遺産」に登録】

いま世界中から「和食」が見直されています。食事は生活の中で最も大切な時間です。政府がユネスコに「和食 日本人の伝統的な食文化」として提案していましたが、今年(2013年)12月に正式に無形文化遺産に登録される見通しになっています。現在登録されているのは、フランスの美食術、地中海料理(4か国)、メキシコの伝統料理、トルコの麦がゆ(ケシケキ)の4件のみです。

日本の食文化が、健康に生きる上で理にかなっていることを国際的に認めてもらう良い機会だと思いますし、不老仙は、創業時から一貫して現代の食卓から消えつつあるこの伝統食の食材を基本に作られており、和食が無形文化遺産に登録されることをとても嬉しく感じ、永年の努力が報われた思いです。

## 【若い人たちにも 知ってほしい!】

不老仙の原材料は穀物と薬草です。ところが最近「昔から体に良いと言われている穀物」と言っても、若い人たちがその内容を知らないというのです。不老仙は、その穀物の力と焙煎のおかげで、驚くほど抗酸化力(ORAC値)が高く、 $93 \mu\text{mol TE/g}$ になっています。味蕾みらいが発達段階の幼児からの食育の立場からも、和食や不老仙の良さを知り、健康な体を作ってほしいものです。

安心・安全  
無添加  
無着色

香ばしくて  
美味しい

手軽な玄米食や  
朝食の代わりに!

食物繊維が  
豊富で、  
カルシウム  
たっぷり

お腹  
スッキリ!

食べて治す  
食事療法に最高!

小食が  
健康の基本



7大栄養素すべてを含み  
抗酸化力(ORAC値)まで  
素晴らしい値

災害時の  
非常食に!

妊婦や  
赤ちゃんの  
離乳食に!

不老仙の三大原材料の一つ

# さらに 美味しい ぬか 米糠を求めて

【不老仙の材料になぜ米糠を使っているの？】

(専務・永峰和彦)

私がまだ不老仙と出会って間もない頃に、不老仙の創作者である祖父の出木場森蔵(故)に素朴な疑問を問いかけたことがあります。祖父は「ワハハ！！」と豪快な笑いの後、「字を書けば解るよ」と私に答えてくれました。

「ぬか(糠)の漢字は米に健康の『康』と書くね。では、カスと言う漢字は？」と祖父が言い、私がメモ紙に『粕』と書いた時に、初めて漢字の意味の深さと米糠の大切さが理解できたような気がしました。実際調べてみると、お米に一番大切な栄養素やビタミンなどはほとんど糠に含まれ、精米する際に胚芽まで一緒に省かれ「白米」になってしまいます。まだ自分は何も知らず、祖父の言葉により「玄米菜食」や食の大切さを知るきっかけになりました。

【新鮮な米糠を入手する困難さ】

米糠が栄養素やビタミンが豊富なものを知り、直接口に運ぶものなら出来るだけ美味しく、農薬の使われていない新鮮なものを使いたい！と良い米糠探しが始まりました。私たちの求める米糠は、「新鮮な糠」「おいしい糠」「それなりの量を扱う精米所で出る糠」と、言い出せばきりがなくらいの物を求めました。最初は大型の精米メーカーなどに直接供給してもらうことを求めましたが、「古米や外来米など一緒に、まとめて同じホッパーから出てくるので、美味しく良い米糠だけを区別して取り出すことができない」と言われました。当時、米糠は飼料や肥料などとほとんど同じような取り扱いしかされておらず、私たちの求める米糠とは程遠いものでした。

またお米6俵に対し米糠は1俵ほどしか取れず、しかも米糠は酸化が早いのです。ですから供給してくださる米糠は、信頼できて、私たちの希望とする農薬があまり使われていないお米を多く扱う精米所です。それが現在までお世話になっていた鹿児島市の桜島棧橋に程近い場所にある「平田精米所」さんでした。私どもの希望を伝えると「うちの米糠で健康になれるなら良い話だ」と、快く引き受けてくださったのです。

【精米業の時代のうねり】

それから約20年近く、平田精米所さんは不老仙に使用する米糠を一手に引き受けてくださり、毎回確実に美味しく新鮮なものを供給してくださいました。ところが、米離れ、流通の変化、個人で精米してしまう等などの理由で精米の量が減少し、頼みの綱の平田精米所さんからも「あんたたちの会社のためだけに精米してる様なもんだよ」とまで言われる様になってしまいました。



## 【えっ？ 東京ドーム25個分の田んぼで無農薬栽培？】

そうこうしているうちに3ヶ月ほどが過ぎ、段々焦りが募<sup>つ</sup>っていきました。当社の化粧箱等でいつもお世話になっている宮崎県えびの市の社長に、ある日、何気なく「良い米糠を分けてくれるところを探しているんですが、どこかありませんか」と話したところ、「在りますよ」と即答が返って来ました。「私の昔からの知り合いで、伊佐市で今は100町歩ほどだったかなあ…お米を作ってますよ。自分の所で精米もしてますし、条件も合うんじゃないですか」とのこと。100町歩と言えば東京ドーム25個分です。そこで無農薬栽培をやっている！

飛び上がらんばかりの嬉しさで、早速、紹介いただいた「ライス郷・井手口さん」へ連絡を取り、部長と二人で伺わせていただきました。

### 【「ライス郷・井手口」さんに出会う】

伊佐市は熊本県との県境に位置し、昼と夜の寒暖の差が大きく、山からの清流が何本も交流して、作物を作るには最高の条件が整っています。ライス郷さんは、全国米食味鑑定コンクール受賞、九州・米サミットコンクール受賞など、数々の章を受けておられ、肥料作りや生産管理、生産から販売まで一括して管理されています。東京ドーム25個分の田んぼで、豊かな水を利用しての土壌や環境などへの配慮も十分で、減農薬・有機肥料100%の米栽培に取り組み、平成3年より、



さらに手のかかる完全無農薬栽培や合鴨農法も取り組んでおられました。

社長さんは笑顔で迎えて下さり「莫大な田には莫大な水が必要だ。田んぼに溜めた水があふれて下流に流れ、水蒸気や地下水になる。稲の栽培期間中には3000tの水が必要なのだ」と話され、精米工場や倉庫を案内してくださいました。



虫や不純物が入らないように室内で管理包装し、衛生

にも相当気を使われている様子でした。社長さんは「米糠も商品として扱っている。袋詰めしてすぐ13℃で管理し、出荷している」とのこと。つまんで食べてみると、これまで食べた中で一番甘くて、青臭さや生臭さもない美味しいものでした。

### 【その場で即決！】

いつも「よりよい原材料を確保する」ことにこだわっている私たちは、その場で「当社の商品に、この米糠を使わせてください！」とお願いました。

空気も澄んで、水も清らかな環境で育った稲、何より働いている方々が、すごく良い顔をして働いておられるのをみて、井手口社長の人柄や環境の良さに、いつしか私たちも自然に笑顔になりました。「ライス郷・井手口」さんのお米の美味しさは、作っている人の心から湧き出る美味しさなのだなぁと痛感しました。不老仙は「玄米菜食」を基に開発され、米糠は不老仙の三大原材料の一つです。「ライス郷・井手口」さんの安心・安全・美味しい米糠が加わり「鬼に金棒！」です。これで、今までよりさらに心にも体にも心強い食のお供になると確信しています。



写真は、1枚を除いてライス郷様のホームページから借用させて頂きました。

# 活動報告♪

ユーモアあふれる

岡部賢二先生の

## 「食と健康セミナー」 を開催しました！

2013. 11. 14

テーマ **食事で予防できる！**  
アレルギー対策と生活習慣病



乱れた食生活により、激増している生活習慣病。日本の伝統食には、その対策となる素晴らしい食材や食べ方の知恵が詰まっています。正食協会の岡部先生を弊社にお招きし食べ物と体の関係を分かりやすくお話して頂きました。毎回ユーモアあふれる楽しい講話で、いつも沢山の方が来てくださいます。お話の内容を箇条書きで報告させていただきます。

- ◎食べた物が不完全燃焼を起こさないように、腹八分目に食べましょう。
- ◎体調の悪い時には無理に食べるのではなく、プチ断食が良い時もあります。
- ◎油脂の摂り過ぎは良くない。質の良い油を摂りましょう。
- ◎玄米や醗酵食品（味噌・醤油・みりん・酒・麹など）を摂ると体内の余分なものが排出されやすい。
- ◎精白した物（白米・小麦粉・白砂糖等）をやめて（玄米・ふすま・黒砂糖等）を摂りましょう。
- ◎世間では食品についての様々な情報が飛び交っていますが、それに惑わされないようにして正しい情報を自分で選びましょう。

お知らせ

オリーブ堂様の  
健康セミナーで  
「不老仙」の話をします！

日時 12月17日（火）  
午後1時半～3時

## 日本総合医学会 第68回東京大会 に参加しました！ 2013. 11. 10

テーマ **食が人を変える！**

日本総合医学会は昭和29年に設立され、東西両医学融合のもとに、治療から一歩進めて「食はいのちなり」を提唱し、病気の予防や健康長寿達成への研究を進めている団体です。第68回になった今大会の講師は、健康自立論者であり作家として高名な五木寛之先生、長年自然療法や玄米自然食料理などの指導で実績のある東城百合子先生、20数年にわたり札幌テレビ放送の生料理番組出演によるギネスブック保持者の星澤幸子先生、脳外科医として高名な篠浦伸禎先生の4人の先生方でした。

いつも会場は満席です。どの分野の方でも、究極は宇宙意識から物事をとらえていらっしゃることに感動しました。全員のお話を紹介したいのですが、紙面の都合でお二人をご紹介します。

### 東城 百合子先生

壇上に立たれた先生からは、88歳とも思えぬ凛とした気迫一杯のエネルギーが伝わって来ます。もう20年ほど前になりますが、鹿児島市での講演会を拝聴させて頂いたのを期に、著書「あなたと健康」「自然療法」が弊社のバイブル誌としてずっと愛用され続けています。先生は、目に見えない命の親「お天道さま」のことをいつもお話くださいます。

「赤子は肌を離すな」「幼児は手を離すな」  
「少年は目を離すな」「青年は心を離すな」

と教えてくださっています。

### 五木 寛之先生

- ◎あなた任せではなく、自分の身体のこと自分の方がよい。自分の感性が決めればよい。
- ◎病気になる前に予兆が必ずある。身体の声をよく聴く。身体は発信している。
- ◎自分は、医者や病院に行かない。自分で覚悟して自分流にやっている。例えば、片足立ち、つま先立ち。何でもいから、我流の健康法を見つけて、続けること。
- ◎今までの健康の常識・理論は時代で変わる。普遍的ものを信じること。例えば、早寝・早起きはいつの時代でも共通して健康の秘訣である。

鹿児島市・漢方のオリーブ堂薬局様が主催する健康セミナーで、不老仙の良さをお話させていただく機会を頂きました。こんなにありがたいことはなく、喜んでお引き受けしました。

お誘い合わせてぜひお出でください。せわしい時期ですが沢山のご参加をお待ちしております！

場所 中町中央ビル5階（鹿児島市中町7-1）