

# 玄米を食べる理由

日本食＝健康食・長寿食

※海外からも研究の対象になっていた。

昔は玄米（皮まま）食べるのが当たり前で、玄米はとても栄養価が高いお米で病気も少なかった。

しかし、

1965年第二次世界大戦後、食料難から『欧米化』が進み始めた。

食パン、ハム、ソーセージ、お肉など、和食だけの選択肢から、洋食の選択肢が増えました。

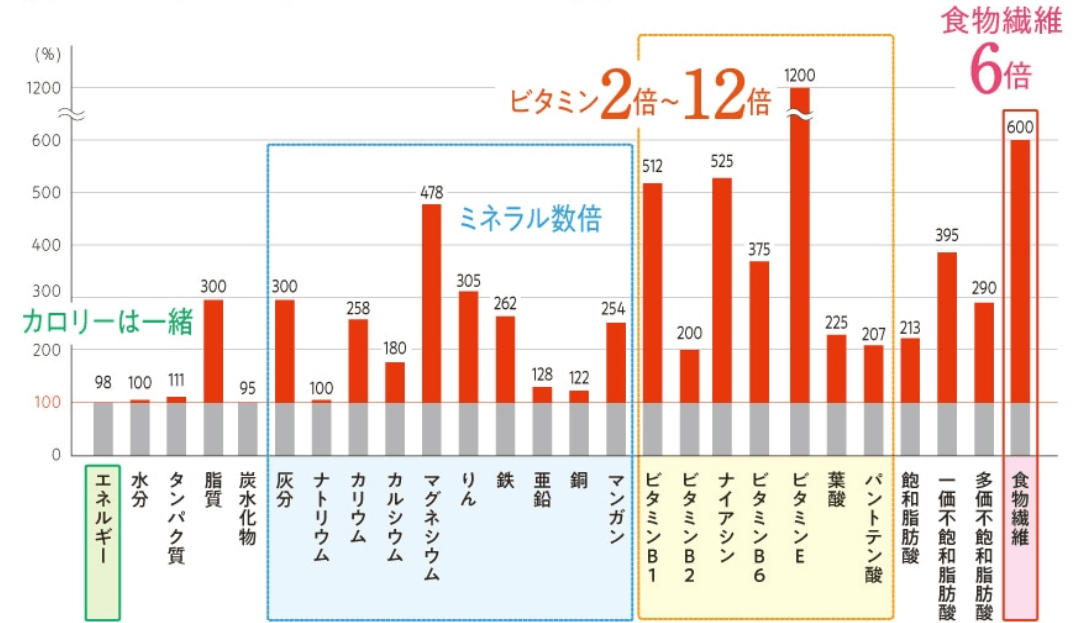
食料に困らなくなり、インスタントなども開発されより美味しくしていこうと、玄米を精米した『白米』が誕生しました。

白米は美味しさを追求したお米

玄米は美味しさは半減するが、食物繊維、ビタミン・ミネラル栄養が豊富なお米

白米を選び始め、欧米化も進み、昔は無かった肥満、糖尿病、アレルギー、アトピー、喘息など大人から、生まれたばかりの子供までも病気を発症しやすくなりました。

【玄米の栄養量 (精白米を100とした時)】 参考/七訂食品分析表



# 玄米のデトックス力が凄い

Q, 玄米は皮ままなので、農薬など毒素を体にいれている  
だから精米した白米の方が良い？

A, いいえ。農薬以上の効果。栄養が豊富、解毒する力が  
強い。栄養がある皮をそぎ落とした白米は栄養もない、  
解毒する力もないお米です。

玄米は毒素「20」、白米は毒素「4」だとしても  
解毒力が玄米「19」、白米は「1」なのです

食物繊維は体の中に入ると水分を含んで膨らむ、腸壁にこびりついた  
老廃物や、食物で取り入れてしまった発がん性物質（毒素）などを吸着し、便として排泄する

**栄養もバランスよく取れて デトックス力が高い**

