

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第38章 自然の世界から見て学ぶこと。田んぼ編 ^{パート} 1

30代のころ、素敵なお米農家のご夫妻とご縁をいただき、初めてお米作りに携わりました。援農したのは2年半ほど。もう20年近く前のことです。当時の私は「玄米と白米が同じお米からできている」ことすら知りませんでした。玄米の外皮を削いだものが白米だと聞いて、びっくりしたのを覚えています。農家さんからは「玄米は生きているから水に浸すと芽が出るんだよ。白米は外皮を削いでしまっているから芽は出ないけど」と教わりました。私は思わず「えっ、玄米って生きてるんですか!?!」と返すと、「玄米が体に良いと言われるのは、栄養が豊富で“生きている”からだと思うよ」と話してくれたのです。当時の私は仕事の影響でひどいドライアイに悩まされ、目を開けるのもつらい時期がありました。ところが、玄米を食べ始めてしばらくすると、目の状態が良くなっていることに気づいたのです。さらにお通じも整い、「これは玄米のおかげかも!」と感じた私は、そのころからすっかりお米の虜になっていきました。玄米には、食物繊維を含む外皮のすぐ内側に栄養豊富な「糠(ぬか)」があります。「米の健康」と書いて「糠」、「米が白い」と書いて「粕(カス)」。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

日本語には、昔から食べ物の本質を表す知恵が込められていて、本当に侮れません。玄米と白米の関係は、いわば「生きているか/死んでいるか」の違いとも言えます。たとえるなら、「まるごと野菜と皮を剥いた野菜」、または「採れたてとカット野菜」。いずれにしても栄養価は高く、新鮮なうちに食べる方が良いのは言うまでもありません。ご飯もやはり炊き立てが一番おいしくいただけます。また、玄米は「生きて呼吸している」ため、長期保存すると発芽率が落ちます。つい最近も古米の話題がニュースになっていましたが、お米は収穫した新しいものをいただくのがおすすめです。

栄養学の視点から見た玄米の魅力

食物繊維

白米の約5倍。腸内環境を整え、便秘改善や血糖値の上昇を抑えます。

ビタミンB群

特にB1が豊富で、糖質代謝を助け、疲労回復や神経機能維持に役立ちます。

ミネラル類

マグネシウム、亜鉛、鉄などを含み、骨や免疫の健康に重要。

抗酸化成分

糠や胚芽のポリフェノールが活性酸素を抑えます。

γ-オリザノール

米ぬか特有の成分で、自律神経の調整やコレステロール代謝改善作用が報告されています。

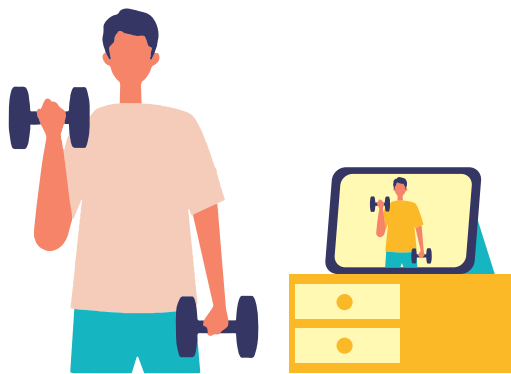
つまり「玄米が生きている」という表現は、栄養学的にも裏付けがあり、健康を支える成分がしっかり残っている証拠でもあったのです。もうすぐ新米の季節。ぜひこの機会に、玄米を食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

三旺代表の健やか習慣

第4回 1日わずか6分の筋トレ

見た目も代謝も、気づけば大きな変化に。

ある時、お世話になっている糖尿病専門医の先生と話していたときのこと。今はとてもがっちり筋肉質の先生ですが、実は昔は私のようにとてもやせていたそうです。ところがトレーニングを始めてからは、風邪をひきにくくなり、白髪も減ったとか。しかも先生いわく「テストステロンが増えるんだよ!」と、ちょっと得意げに教えてくれました(笑)。一日にどのくらいやっているのか聞いたところ、なんとわずか10分程度。しかも院長室でとのこと。それを聞いたとき、「え、それなら自分もやってみようかな」と思い立ち、きんに君のYouTubeを見ながら筋トレを始めてみたのです。今では「もう少し!がんばって!」という、きんに君の声に乗せられて、気づけばいつの間にか5年以上が経っていました。おかげで体型も代謝もだいぶ変わってきました。ちなみに私が片手に持ってる



ダンベルは6kg。最初は「重いなあ」と思っていました。今ではちょうどいい負荷になっています。筋トレって、やると血流も良くなるし、体を動かす習慣にもなるし、ほんといいことばかり。ただ、ボディビルダーみたいにムキムキを目指してるわけじゃないので、プロテインは飲んでません。食事だけで十分。むしろ「飲みすぎて腎臓に負担がかかる」という話も聞いたことがあるので、無理のないスタイルでやります。なので皆さんも、まずは「1日5分」から気軽に始めてみませんか?

ご興味ある方はぜひチェックしてみてください。

※私が参考にしている
“きんに君のYouTube動画”はこちら

[https://youtube.com/
@themuscleTV29?si=Bj-lV9Cyei20CD4I](https://youtube.com/themuscleTV29?si=Bj-lV9Cyei20CD4I)



三旺代表の おすすめスイーツ店

第1回 麻布十番庵

今回ご紹介するのは、社内でもファンが多い和菓子屋さん「麻布十番庵」。こちらのお店は添加物を使わずに丁寧に作られているのが特徴で、どの品もやさしい味わいです。なかでも私のお気に入り「みたらし餅」。ほどよい甘さと香ばしさ、そして他では味わえない独特の食感に、一度食べてからすっかり虜になりました。他にも



いちご大福や水ようかん、塩大福など、どれをとっても上品な美味しさでおすすめです。お近くにお越しの際には、ぜひ立ち寄ってみてください。きっと心もほっと和むひとときを過ごせると思います。

詳しい情報はこちら

[https://maps.app.goo.gl/
MJRWwu1skLKicPcp8?g_st=ipc](https://maps.app.goo.gl/MJRWwu1skLKicPcp8?g_st=ipc)



編集後記

秋はお米のおいしい季節。新米の香りに心が和みます。玄米は食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含み、体の中から元気を育てる力があります。旬の恵みを味わいながら、皆さまが笑顔で健やかな秋を過ごされますようお願いしております。小谷

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

