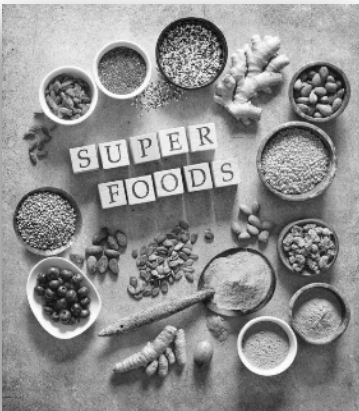




玄米はスーパーフード。人によっては「これだけ食べていれば大丈夫」というほど、栄養のバランスがとれた完全栄養食です。自分事になりますが、十年くらい前、あまり体調が良くない時期があって、毎日憂鬱な気分でご過ごしていました。一緒に暮らしていた愛犬も、皮膚病の痒みがひどくて、いろんな薬を試しても良ならず、フードを手作りに替えてみたり、悪戦苦闘していました。そんな時、自分も愛犬も玄米食に切り替えて、大きな変化がありました。これが食を見直すきっかけに繋がったのです。この原体験から、今の仕事に興味を持つようになりました。なので、今でも「玄米派」です（笑）。それ以来、友人などから「食生活を見直したい」などと相談されると、つつい口が滑って「玄米いいかもよ」とささやいてしまうのです。



「栄養不足」で悩んでいる人、は自分の周りにはいなくて、反対に「食べ過ぎ」や「不自然なもの」を食べ続けて、不調になっているような人が多くなってきたように思うこの頃です。それなりの年齢になってくると余計にそういった方が多い気がします。何でもある世の中だけど、「選ぶ基準」を持ち合わせていないから、偶然見つけた、なんとなく良さそうに見えるものを半信半疑で買って食べているのです。そんな彼らが、ある日突然、食の重要性に目覚めるわけです。そうすると、いったい何から手を付けていいのか、訳が分からなくなるのも当然です。親しい友人などには、（余計なものを摂取せず、体内に溜まった毒を早く出して欲しいという目的で）

「玄米だけ食べてれば大丈夫だから」と、わざと乱暴な言い方をします。すると「えーっ、無理！」ってことになるので、「じゃあ、最初の一週間は、玄米、梅干し、沢庵、お味噌汁くらいにしてみたら」と言います。どれだけ実行できたか分かりませんが、大抵の場合、しばらくすると「体が軽くなった」とか「すっきりした気がする」などと言って、体のシグナルに気付いてくれます。マクロビオティック（食養）の「七号食」なんかが確立された方法論なんだろうけれど、仕事のお付き合いや、会食もあると思うので、難しいことは言わず、やれる範囲で挑戦してもらおう。「マクロビ」は世界に拡がりましたが、オリジナルは日本です。ハリウッドの映画スターや世界のセレブたちがマクロビオティックを真剣に生活に取り入れているのは、「オーガニック」「ナチュラル」という側面だけでなく、マクロビのもつ「精神性を高める」という点にもあるのかもかもしれませんね。話が少し脱線してしまいましたが、玄米は気付きをくれます！無農薬の野菜やフルーツは食べたことがあるけど、自然栽培の玄米は食べたことがない、という方には是非一度食べてみて欲しいです。ちなみに、ハミングバードのお客さんは、8割が玄米派です。だから、玄米で食べた時においしくなるような「粳すり」を農家さんにもしてもらっています。玄米で食べた時にベストなチューニング、といった感じです。過去にはチューニング不良で、倉庫のお米を、全部粳すりし直してもらったこともありました。それくらい、じっくりくるまで、おいしい玄米に仕上げてください。このくらいの水分量だとおいしくなるよね」といった感じでお米の水分量なんかも農家さんと話し合います。自然栽培では肥料を使って、短時間でお米を肥やすことはないため、お米はゆっくり、じっくり育ちます。だから収



穫時期も驚くほど遅い。12月後半にお届けする新米もあるくらいです。だからなのか食べた時には、一粒一粒「お米の粒」が、まるで生きているお米のように存在を感じられます。べちゃっと潰れることはないし、しっかりとしたコシがある。ちょっとストイック過ぎるのかもしれないけれど、毎日食べるものだし、マニアックなお客さんも多いので（笑）ちょうどいいのかなとも思う。人の体は食べ物で出来ています。だから食を変えると人が変わります。体調だけじゃなくて、イライラがなくなったり、感謝の気持ちが増えたり。人によっては、頭の回転が良くなったり、五感が冴えたりするかもしれません。でも、一気に是不変わる。毎日少しずつ、ちょっとずつです。だから毎日続けられる主食の「玄米」で、本人も気付かないうちに、いつの間にか食べた人の人生を輝かせている、そんな風になるのが理想です。

「食」という字は、分解すると、人を良くすると書きます。食はあなたの人生に関係していますよ、という意味の、哲学的な漢字です。お正月休みに、医療関係の本を読んでいたら、意味深な言葉が書いてありました。



人は生きていくかぎり、「変わる、生まれ変わる」

血液、内臓、骨などの細胞も、数ヶ月から数年で生まれ変わっていくので、食や、住環境、考え方、行動、運動習慣、さらに思い切って仕事まで変えちゃったら、ぜんぜん違う人になっちゃうのかもしれませんが。すごいハードルだと思いますけど。でも、「このままでは取り返しのつかない大変なことになっちゃうかも」という危機感があるような場合は、希望をくれる言葉だなと思いました。勇気をもって頑張っている人が沢山いるはずで、応援したいですね！

ハミングバードは今年で10年目になります。「お客さまの、食に関する知識と関心を高めて、人生の本当の豊かさを提供する」といった、八百屋にしては大きすぎるテーマにチャレンジしてきました。自然栽培農産物は「商品が嘘をつかない」ので、こうやって、ごひいきにくださるお客さまにも恵まれたのだと思っています。本当に有り難いです。10年目のスタートに「何か実りのあるテーマ」をお届けしたいと考えていたら、原点回帰、そういえば玄米のこと、今までちゃんとお伝えしたことがなかったかも、と気づきました。ハミングバードの玄米は、「玄米がおいしいチューニング」になっていますので、是非一度試してみてください。普段は白米なんだけど玄米にも挑戦してみたい、そういう方には「稲本一号」という品種があります。玄米を包んでいる糠の皮が薄くて、白米派の方にも抵抗がなく食べやすい玄米です。この10年で沢山の方に玄米をご提案してきましたが、多くの方から「食わず嫌いだったけど、玄米ってこんなにおいしいの知らなかった」とか「主人が気に入ってくれた」「家族が食事の時間を大切にしてくれるようになった」といった声をいただいています。玄米って精白していないから、血糖値が急激に上がったたりしません。「お昼を食べたら、もう眠くなって午後は仕事にならない」という困った経験ありませんか。昼食後は、眠くて集中できない、そんな悩ましい問題にも、玄米がお役に立てるかもしれません。今年は、生活に上手に玄米を採り入れる「玄米元年」にしてみませんか！

EAT TRUE®  
ハミングバード  
主宰 近藤正樹