

雑穀情報 日本人のDNA食

世界一の長寿国”日本・・・”日本人はお米よりも雑穀をずーと食べていたのです

100歳以上のお年寄りが2万人を超えて、長寿国日本を確かなものにしてしています。長寿者の食事を振り返ると、昭和30年ころまでは、あわ・きび・ひえ・麦などの雑穀の混ざったご飯が、日常の中ではごく当たり前の食事でした。ご飯の中とえば、白米の中に麦が混ざった麦飯が当たり前の時代でした。今の平均寿命計算の土台となる方々の食事の秘密であることは、言うまでもありません。雑穀炊飯型の食生活で、健康な長寿をこれからも続けられるよう、もう一度考える時になってきました。

今振り返ると、この時代は日本人が世界に飛躍する為の「エネルギー蓄積時代」だったのです。日本人が過酷な時代の激変に負けずに、経済成長が可能だったのはあらゆる知恵とエネルギーを駆使して、変化に対応して来たからです。あわ・きび・ひえ、麦飯などの雑穀炊飯型の頃は子たくさんで、皆元気に雑穀を食べ家の中からは、明るい笑い声が絶える事のない、みんな前向き生活でした。

今の日本は...

日本の人口は1億2810万人で、ナイジェリアに抜かれ10位になったと、今月報道されました。子供を産まないという事は、老後の自立を意味する事であり、健康を自分自身で主体的に守る時代が来たのです。健康情報ブームともいえる状態になってきたことが前兆なのではないでしょうか。健康の前提は「食」です。「食」が健康であれば人間も健康の一番の素となるのです。最近注目を集め始めている「雑穀」には、生命力や免疫力を強くする、すばらしいパワーが詰まっています。

RIでは、日本の食の衰退を救う切り札！として再発見雑穀を提案しています。明るくて健康な時代再発見として雑穀を見直し、雑穀食が普及し始めて「雑穀時代」が到来してきています。雑穀の機能性食品としての情報を発信いたします。