

「空腹時血糖値¹⁴ 147」「HBA1C¹⁵ 7.0%」七月十五日に受けた診断結果は糖尿病でした。

父親の家系が糖尿病家系であり私も気がつけば、毎年
の検査で境界線というグレーゾーンを彷徨っており、そ
ろそろその診断が下されても可笑しくない状況でした。
医師から渡された「糖尿病ハンドブック」には病気の基
礎知識が綴られており、糖尿病そのものよりも合併症が
いかに恐ろしいものかについて私は知る事になりました。
た。なんとなく重い気分ではあるものの、この結果の原
因は今日までの自分の食生活にあることは確信してい
ました。

だから唯一、状況を変えようとすれば、その原因となっ
た食生活を根本から改善するしかない、更に言うところ
生活を変えるだけでこの状況は一変する「妙な自信も
少々ですが心の中に存在しました。食事の量をコントロ
ールする、いわゆるダイエットでは何度か成功体験を持
っていましたが、しかし体型や体調を維持できていない
ところをみると、それは成功とは呼べないものでした。

ほどこなく私は「うまい米」と出会うのですが、それが
初対面ではなかったのです。数年前にも友人に「体に良
いから・・・」と薦められていたものの、危機に直面して
いない私は「この米、玄米にしては美味いなあ」という
印象を抱きつつ継続して食すという発想は浮かびませ
んでした。

今回は私から友人に自分の体調のことと「うまい米」
を食べようと思うことを打ち明けました。その友人が全
てにおいて筋の通った「信頼できる人物」だったことも
私の米スイッチの要因かもしれませぬ。

こうして、白米、高カロリー、不規則、早食い、大食
いという自殺行為を私は絶つことになりました。具体的
には朝昼晩の三食を自炊することを徹底しました。

「うまい米」と野菜を中心としたおかずの質素な夕食
に当初は物足りなさを感じましたが、料理すること

毒だし道場を受講して実践している
方は身体が驚くほど変わります。そし
てほとんどの方が余分なものが排出
され適正体重に戻るのです。それには
ちょっとしたコツが。そのひとつが一汁
二菜にすること！写真がその一例で
す。ご飯と味噌汁は必ず。おかずは控
えめがポイント。他にも納得のポイント
が満載の「毒だし道場」。ぜひ受けて
みて下さい。



野菜と豆腐の餃子と野菜炒め



サーモンの塩麹焼きとおひたし



ホッケとわかめの茎のサラダ

やその中に工夫を入れる楽しみから次第に物足りなさ
は薄らいでゆきました。昼食は弁当持参としました。

食事以外にも、「二つ前の駅で降りて歩く」「エレベ
ーターではなく階段」「電車で座らない」など日常生活
の小さなことでも、従来の自分とは反対の選択を試みま
した。慣れてくるとそれも楽しいものです。

そんな中、インディヴィマックスが主催する「毒だし
道場」という食養学のセミナーにも参加しました。そこ
で、自分が行っている食のコントロールが理に適ってい
ることに気がつきました。食べる量を減らし、運動する
ことは理論的には体重が減少しますがどこかで破綻を
きたします。ところが今回はダイエット特有のストレス
を殆ど感じません。「うまい米」を食べることで体が満
足し不必要なものを欲しがらなくなっている事を実感
しました。

十一月の検査で私の「空腹時血糖値¹⁶」「HBA1C¹⁵
5.5」と奇跡的な改善を示しました。玄米スイッチから四
ヶ月のことです。そして三月の検査でも見事に下がった
数値を維持しています。七月十五日の私の体重は⁸9キ
ロ、体脂肪率は²7%でしたが、現在の私の体重は⁷5キ
ロ、体脂肪率は¹6%、二十代前半の体形に戻すことができま
した。

その後も、玄米を主役とした料理のレシピ開発を楽し
み、自作の弁当はフェイスブックで公開することを日課
とし継続しています。

こればかりは経験しなければ分からない事ですが、苦
痛な事に耐えているのならともかく、苦痛でないから継
続するのはです。病気になるようにするためにも、病
気になってから回復させるためにも医食同源の言葉通
り、食生活が大切な事を多くの方にも理解して頂きたい
と今、心底思います。 文京区 飯野 豊様
*HBA1Cとはヘモグロビンエイワンシーのこと。
以上ではほぼ糖尿病と判断して良いことになっています。^{6. 5}



毒だし道場で健康になるポイントをつかみ、白米をうまい米に変える事を実行した方三名をご紹介します♪

私かうまい米を食べ始めたきっかけは知人の紹介でした。長年、生理不順で悩んでいる事を何気ない会話の中で話をしたらうまい米を食べている知人は良かったら玄米を始めてみたら？身体に凄く良いから改善すると思うよと言われ正直最初は玄米で治るのかな？味は美味しいのかな？圧力鍋で炊くのかな？面倒だな・・・と色々不安で玄米に対するイメージは当初良いものではありませんでした。しかし薬ではなく身体に負担をかけない方法で以前から治したいと思っていました私は思い切って白米をうまい米にチェンジしました。

食べ始めて私の今までの玄米のイメージをうまい米は全て取り払ってくれました。味は白米より少し歯ごたえがあるだけで美味しく何より白米と同じように炊飯器で炊けて面倒な事が一つもなかったです。この手軽さのお陰で面倒くさがりの私かうまい米を続けられ続けられた事で薬がないと歩けないくらい目の眩や吐き気の症状も軽くなり薬も減らすことができました。体重もうまい米を食べてからは、なぜか暴飲暴食がなくなっただけで自然に三キロ減っていました。なぜ白米をうまい米に変えただけでこんなに身体に良い影響をもたらすのか不思議でした。その不思議に答えを出してくれたのが「毒だし道場」でした。

「毒だし道場」を受けてみて、お米（玄米）の大切さを教えてもらいました。今までは肉類を好んで食べていた私ですが肉類は身体の中にゴミを発生させること逆に玄米はゴミを発生させないことそのゴミが身体に色々な悪影響を与えている事実を知った時はとても驚きました。

今までの不調は私自身の食生活がもたらしていた事だったのです。この事を毒だし道場に行くまではわかりませんでした。最近では【自分の身体は自分が食べた物で出来ている】事を常に意識できるようになりました。他にも旬の野菜を食べる大切さや加工食品や添加物の恐ろしさや歩くことの大切さなどここには書ききれない程、沢山の事をわかりやすく教えていただきました。健康なうちに食生活の改善ができて良かったです。身体は必要な欲しい物を摂取すれば暴飲暴食もなくなり、元の姿に戻っています。・・・自然に私が三キロ痩せたことも納得出来ました。

うまい米生活を始めて数か月たった頃に加藤さんのエステにも行き始めました。エステでは個人に合わせてアロマオイルを作ってくださいさりその時の私の体に合った施術をしてくれて身体だけではなく心まで癒されます。

これからもうまい米とエステを上手に自分の生活に取り入れて人生を豊かにしていきたいと思っています。

足立区 平田 瑞穂様

体重が5キロ減り洋服のサイズが11号から7号に

去年十一月頃に姉の薦めでうまい米を食べ始めました。食べ始めてまず変わったのが便です。今まで腸が良いと毎朝ヨーグルトを食べていたのですが酷い便秘に悩んでいました。それがうまい米に変えただけでスルスルと出始めたのです。以前はお腹が張って苦しくガスが溜まりがちでおならばかり出ていたのですが今ではお腹の張りもなくなりました。体重も五キロ減り、何と洋服のサイズは11号から7号に。下半身がすっきりしてむくみもなくなりました。肌は、頻繁に吹き出物が出ていたのですが出にくくなり、しつとりとした肌になりました。そして食べ物の好みにも変化が。今までチーズや生クリームたっぷりの洋菓子が大好きでしたが、ある日生シュークリームを食べた時に舌にまとわり付くクリームが重たく感じ胃がもたれてしまいました。体の中で色々な変化があり驚きと嬉しさでいっぱいでした。

甥達もうまい米を食べ始めて便の違いに気が付いたように給食の時に出た雑穀米を食べながら「先生、僕家で玄米を食べているんだけどウンチがス〜つと出て気持ちがいいんだよ」と言う程の変化があったようです。今では甘みがあって美味しいから玄米が良いと言って自分からすすんで食べています。

毒出し道場では食と心や自分自身を知り、食・腸・血の大切さを学びました。日本の風土にあった素晴らしい食べ物や旬の野菜の意味、体がどうつくられているかなど本当に納得がいくと同時にこれから生きていく中の食に対する意識がしっかりと出来ました。ここで学んだ事は一生の財産です。

そして、エステでは癒しと体の内側からの不調をトリートメントして頂き、外側と内側両方から心も体も喜ぶ時間です。これからは病気になる体づくりを心掛けていきたいと思えます。

江戸川区 ゆき様