

未来食セミナー Scene 2

つぶつぶミラクルスイーツ つぶつぶ食学

つぶつぶ

つぶつぶ

未来食セミナーScene2 テーマ

1. 穀物 2. 水 3. 塩 をマスターする

至福の甘さについて学び、技をレッスンする

つぶつぶ

光の食「つぶつぶ」

作詞・歌 ゆみこ
作曲 Yoshie Ebihara
編曲 神門佳代

つぶつぶひとつひとつに 宇宙が入りこむ
火が 風が 海が 心が ひとつひとつに入り込む
鍋の中でキラキラと おいしさが生まれる
愛に満ちたその恵みが 口の中ではじける

からだキラキラ いのち目覚める
こころもほんわか くつろいでる
こころキラキラ いのちはじける
どんどん光が 満ちている
キラキラと キラキラと キラキラと

からだの芯が ほんわか温かくなってる
なんだか爪の先まで ホッカホカと温かい
わたしの中で 眠ってた光が輝く
いのちの泉が あふれ出している
鍋の中でキラキラと おいしさが生まれる
愛に満ちたその恵みが 口の中ではじける
からだキラキラ いのち目覚める
こころもほんわか くつろいでる
こころキラキラ いのちはじける
どんどん光が 満ちている
キラキラと キラキラと キラキラと
つぶつぶの一粒は 数千のいのち生みだす
わたしたち一人一人は 無限の光を生みだす
そして未来を創りだす

つぶつぶ

コメ

つぶつぶ

0-5

ヒエ



0-6

もちアワ



0-7

もちキビ



0-8

実った高キビの穂



0-9

アマランサス



ぶつぷ

0-10

アマランサス(ヒユ科・ケイトウの仲間)



ぶつぷ

0-11

芥子の実そっくりのアマランサス



つぶつぶ

0-12



シコクビエ(日本)

つぶつぶ

0-13

ラギ(シコクビエ)インド・日本



0-14

南インドの主食ラギ(シコクビエ)



マスタードシードそっくりのラギ(粉で食べる)



つぶつぶ



つぶつぶのうた

作詞 ゆみことつぶつぶマザーたち 作曲 神門佳代

1 あさつゆ キラキラ 畑のつぶつぶ

神さまからの おくりもの

みんなニコニコ えがおの食卓

古代のパワーが 目覚めます

ホップホップたかきびホップ

たくさんたべて 元気いっぱい

トントントン まないた 今日は何をひくろうか

たかきびハンバーグ もちあわぐらタン

もちきびオムレツ つぶそばソーセージ

ありがとう 地球おかあさん

いのちを守る 光のつぶつぶ

2 お鍋でコトコト ぶらぶらつぶつぶ

おひさまからの おくりもの

みんなワクワク ミニクルスイーツ

幸せあふれる 甘いです

もちもちもち もちあわぐらミック

簡単なのに おいしいよ

くるくる シヤカシヤカ 今日のおやつ何かな

たかきびチョコプレート ひえ粉のカスタード

もちあわドーナッツ もちきびパンケーキ

ありがとう 地球おかあさん

未来をつくる 希望のつぶつぶ

つぶつぶ

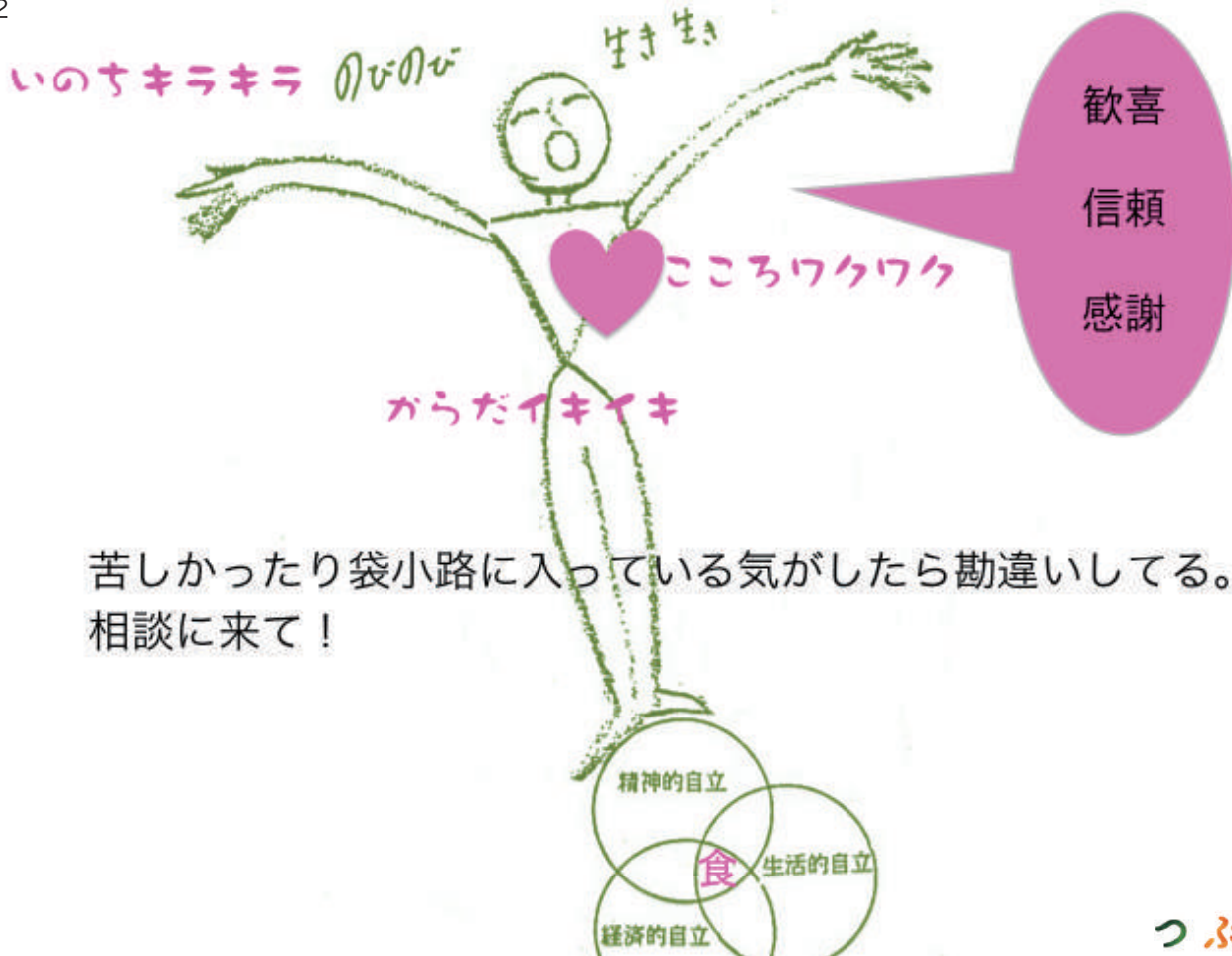
つぶつぶ食学

2-1

つぶつぶってどんな食

つぶつぶ

つぶつぶ



つぶつぶは、おいしい！

体が喜ぶ！

気持ちがいキイキする！

生態系を壊さずに自然の恵みを
すべての地球人と分かち合うことができる！

食の技



つぶつぶを毎日の習慣にすると、
本来、だれにでも備わっている体の中の自然のリズムや
すこやかに生きるための直感・本能が目覚めていきます。

体のエコロジー、地球のエコロジー、暮らしのエコロジー、
そして、心のエコロジーまで、同時に整えることができます。

食費も減って医療費要らず、経済的にも精神的にも肉体的
にも自立でき、自分自身を信頼して、歓喜と感謝に満ちて、
のびのびと生きられるようになります。



体と心と魂を育む必須食品

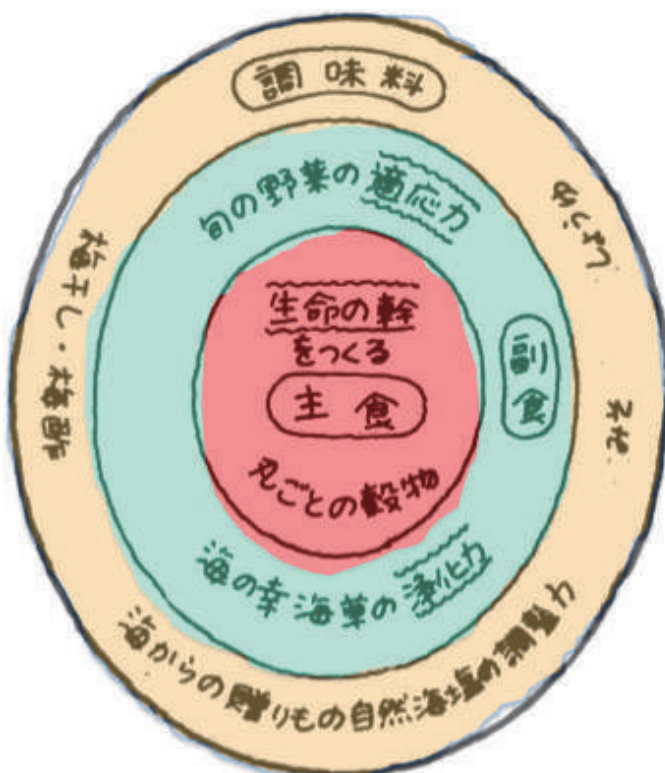
太陽の光と、大地の水のエネルギーに育まれて、

植物のいのちに生まれ変わった宇宙の生命力が、

わたしのいのちを育む

つぶつぶ

ほんとうの必須食品は4つ



1. 丸ごとの穀物の生命力で
体の幹を作り
2. 風土にはぐくまれた
季節の野菜の適応力
3. 海の幸
海草の浄化力
4. 伝統海塩の調製力
を分けてもらう

つぶつぶ

生命と心を育む完全体のほんとうの必須食品でトータルコーディネートされた食生活でいのちの土台を整える。

これ以外の食品は特に必要ではなく嗜好品として楽しむもの、嗜好品を多食したり常食したりすると心も体もバランスを崩す。
必須食品の組み合わせだけで、おいしい料理が無限に生み出せます。

完全体としての必須食品の組み合わせなら、おいしいだけ、食べたいだけ食べて健康になれる。贅肉のないしなやかな元気ボディーとピカピカお肌が手に入る。



食べることはいのちを運営すること

体はあなたという意識体が地球生活を送るための乗り物です。

体と心のメカニズムと性能を知り、適切なケアをし、適切な燃料を補給すれば快適に走ります。

間違った燃料を入れたら動きません。ガソリンに水が混じっていたり、エンジンオイルが汚れていたら故障します。

適切な点検整備が必要ですが、どんなに整備しても適切な燃料とエンジンオイルがなければどうにもなりません。ラジエーターの水も必要です。



カーレースで最高の走りを 実現するには

1. マシンの性能とメカニズムを熟知する
2. 点検整備を怠らず、メカニズムが最高の状態で働くように常に調整しておく
3. 適切な燃料、オイル、水を確実に補給する
4. 運転技術を磨き体調を整える
5. マシンと自分の感覚を信頼して最高の走りをイメージし、運転経験を積み上げてマシンとの、そして自分との信頼関係を深める



快適な走り／人生の基本は 体の優れた性能と自分の感覚を 信頼することと 適切な燃料補給

マシンへの信頼、自分の感覚への信頼と燃料がなければカーレースには出場できません。

人生という生命のレースも同じです。

生命を具体的に表現する体への信頼と、それを乗り越えなす自分自身への信頼と適切な燃料がなければ、輝いて生きることはできません。



つぶつぶは人生で最高の走りを 実現する食の提案

1. 体の性能とメカニズムを熟知する
2. 点検整備を怠らず、メカニズムが最高の状態で働くように常にケアする
3. 適切な食事と水を確実に補給する
4. 体の運転技術を磨く
5. 体と自分の感覚を信頼して最高の走りをイメージし、運転経験を積み上げて、体との、そして自分との信頼関係を深める



未来食つぶつぶ宣言

1.

わたしの体は、
太陽と地球のエネルギーと
宇宙の全エネルギー
から生まれた、
最高傑作の
高性能バイオコンピューター
です。



未来食つぶつぶ宣言

2.

車には自己修復力はありませんが、
 体には、
 高性能の自己修復力が備わっています。
 自浄装置も備わっています。
 自分自身を守る制御装置としての
 五感と連動した心センサーも
 備わっています。
 思考し想像する頭脳と、
 それを実現する意志も
 備わっています。



未来食つぶつぶ宣言

3.

わたし、の心臓を動かしているのは、
 春に桜を咲かせるのと同じ
 自然の力
 です。
 自然の賜物である食べものが
 生命体である私の体を
 育み活かします。



気と空気

体は人間にとって、潜水服のようなものです。

深海に潜る潜水夫には船上から途切れることなく酸素が送られるように、地球服を着て地球遊泳をしている私たちには、宇宙の源から生命エネルギー（気）が送られてきています。

それが途絶えると、魂が窒息してしまうのです。

食が乱れると、内外の気の輸送官が詰まってしまい、魂が窒息するので心の病が増えています。



つぶつぶ食学

2-2

食べものの役割と3つの必須食べもの

つぶつぶ

つぶつぶ

食べものの3つの役割

1. 持続的で負荷の少ない燃料補給
2. 体を作る 新しい血液、新しい細胞を作る)
3. 体本来のスムーズな働きを支える
排泄力、解毒力、免疫力、調整力、治癒力

つぶつぶ

3つの必須の食べものとの 信頼関係を取り戻す

1. つぶつぶごはん君

ごはんを尊び信頼する
心と習慣をつける



3. 海の塩

おいしさを生み出す
本物の塩をしっかり補給

2. 塩素の入っていない

水

飲み物＝水という習慣をつける



つぶつぶ

1. 穀物は 母さん地球のおっぱい！



ごはんとの信頼関係を取り戻す

つぶつぶ

五穀入り(ヒエ、アワ、キビ、黒米、高キビ)入り
六穀ごはん



五穀

水

塩

+

火

人間と穀物はセットでこの世界に誕生したいのちのパートナーです

つぶつぶ

炭水化物が燃料として多量に必要な体

動物の体の基本メカニズムは蒸気機関車と同じ！
炭素を酸素で燃やすエンジンのエネルギーで
動いている

CH (炭水化物) + O_2 (酸素) = CO_2 (二酸化炭素) + H_2O (水)

炭素は食べものから！ 酸素は呼吸から！

炭水化物(糖質)が体の中で酸素と化合して燃えると、
つまり、ごはんを食べ呼吸をすると、エネルギーと
二酸化炭素と水がになる。

つぶつぶ

つぶつぶ雑穀のパーフェクトな栄養バランス

生命力 が強く、**魂の栄養源**であり、
 人間のメインエネルギー源である **炭水化物**
でんぷん を核に、
タンパク質、**脂質**、
食物繊維、**ビタミン群**、**ミネラル群**、**酵素群**、
免疫物質、**抗酸化物質** 等の **微量必須栄養素** を
 人間の**体のしくみ**にあった**絶妙のバランス**で含む。



つぶつぶ

消化される炭水化物（糖質）＝でんぷんが 穀物の主成分

- ◎でんぷんー消化される炭水化物 多糖類 アミロース
 数千個以上のブドウ糖がつながった鎖をでんぷんと呼びます。
 でんぷんの鎖を切ることを消化と言います。でんぷんが消化
 されて短くなればなるほど甘くなります。ブドウ糖12~50個
 の状態をオリゴ糖と呼び、さらに消化されてブドウ糖2個の
 麦芽糖になり、小腸から吸収される直前にブドウ糖になり、
 体に取り込まれます。
- ◎食物繊維ー消化されない炭水化物 調節栄養素
- ◎微量栄養素
 でんぷんは酸素と必須ビタミンなどの微量栄養素によって
 完全燃焼され、一切のゴミを出さないクリーンエネルギー

つぶつぶ

消化される炭水化物（糖質）＝でんぷんが 穀物の主成分

◎でんぷんー消化される炭水化物 多糖類 アミロース
数千個以上のブドウ糖がつながった鎖をでんぷんと呼びます。
でんぷんの鎖を切ることを消化と言います。でんぷんが消化
されて短くなればなるほど甘くなります。ブドウ糖12~50個
の状態をオリゴ糖と呼び、さらに消化されてブドウ糖2個の
麦芽糖になり、小腸から吸収される直前にブドウ糖になり、
体に取り込まれます。

◎食物繊維ー消化されない炭水化物 調節栄養素

◎微量栄養素

でんぷんは酸素と必須ビタミンなどの微量栄養素によって
完全燃焼され、一切のゴミを出さないクリーンエネルギー



穀物・野菜・海草は 光の貯蔵庫

火によってさらに光を強化したのが
ごはん・野菜のおかず

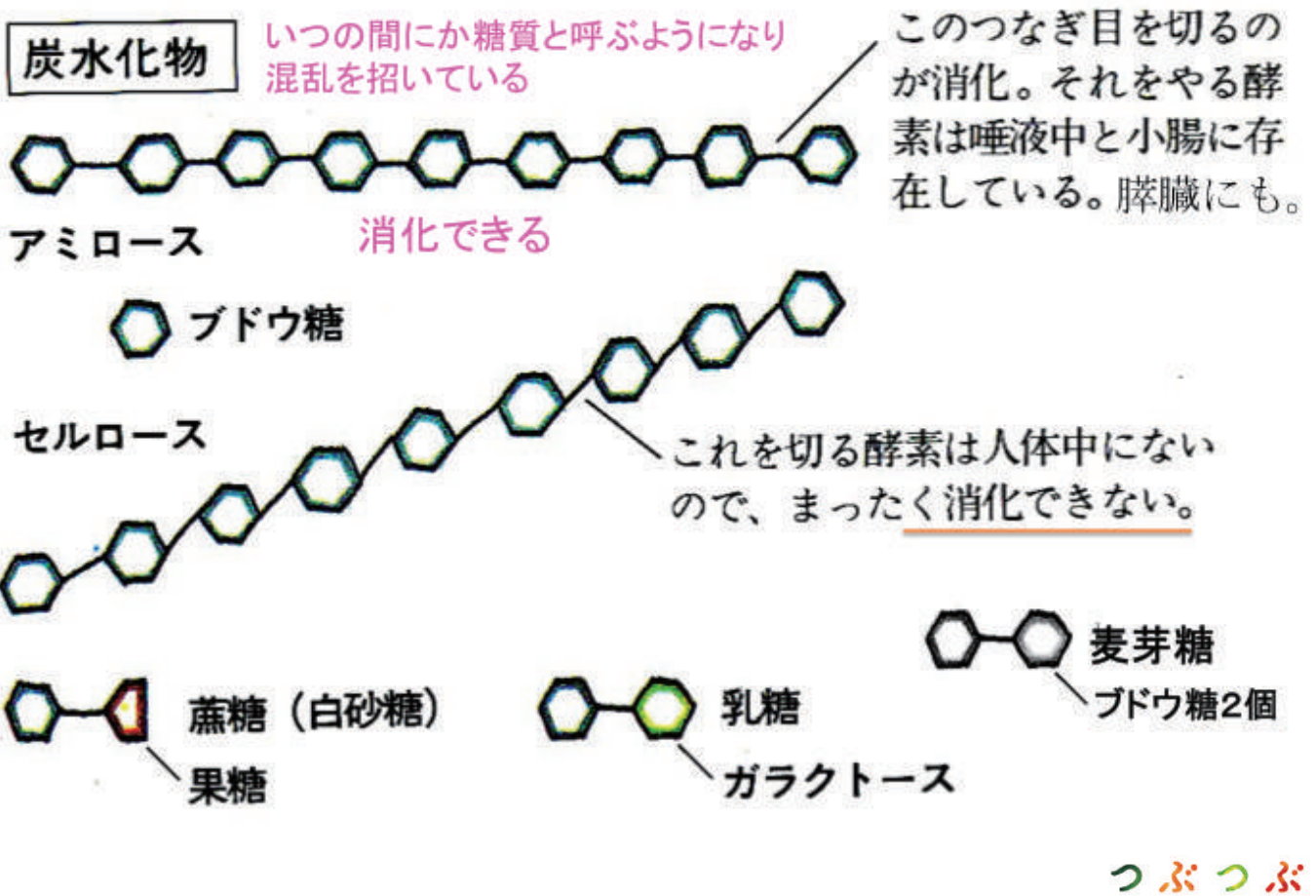
光合成

という植物の力

光としてやってくる太陽エネルギーを、植物の葉緑素が
変換させてでんぷんという人間の燃料を作り出す。

植物を通して光を食べるのが動物の原則、霊長類は菜食





雑穀は高繊維食品のNo.1

- ◎食物繊維—消化できない炭水化物 多糖類 セルロースなど
栄養学では当初、消化できない食物繊維を栄養的に
価値のない消化阻害物質とみなしていましたが、
食物生理学の進歩によって、その脅威的かつ重要な働き
が明らかになっています。穀物、特に雑穀は食物繊維の
宝庫です。

食物繊維に含まれた栄養は
自動調節機能が働いて

糖分も脂肪分も塩分も適量が適正スピードで、
消化吸収され、排泄されます。

食物繊維の種類

水にほとんど溶けない 難溶性繊維

植物の細胞壁

微生物と酵素の宝庫

セルロース

ヘミセルロース

ペクチン質

キチン

リグニン

水に溶ける

細胞の内側

浄化力が強い

*海草の繊維

水溶性繊維

粘物質

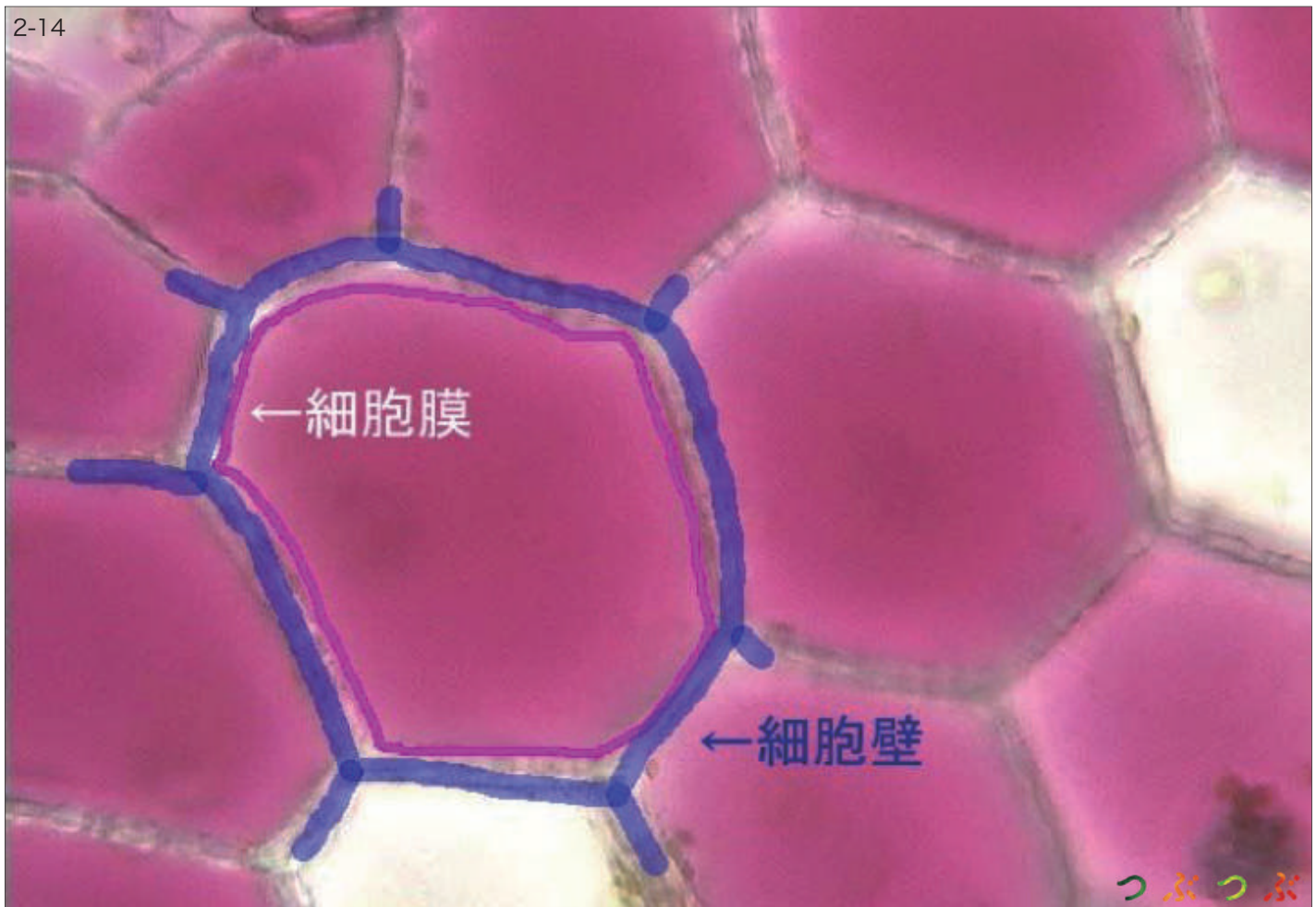
ガム

ペクチン質

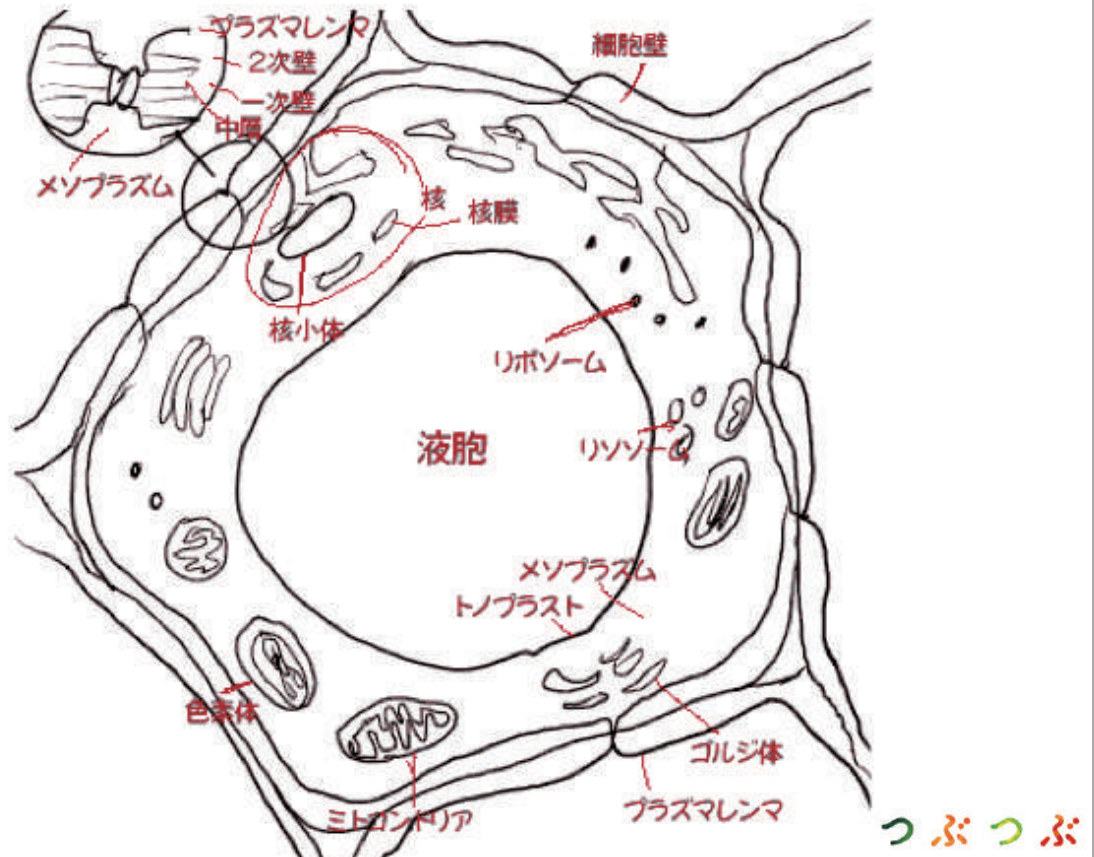
煮固まる性質（特に浄化作用が強い）

細胞壁も細胞内も同じ繊維でできている

つぶつぶ



細胞壁



穀物には食物繊維がぎっしり

穀物は植物細胞のかたまり、でんぷんとともに
2種類の食物繊維がぎっしり詰まった食べもの

野菜と海草も食物繊維の宝庫

動物の細胞には植物のような繊維質の壁がない
ので、消化吸収の調節ができない

良い糖と悪い糖

◎良い糖 多糖類 でんぷん

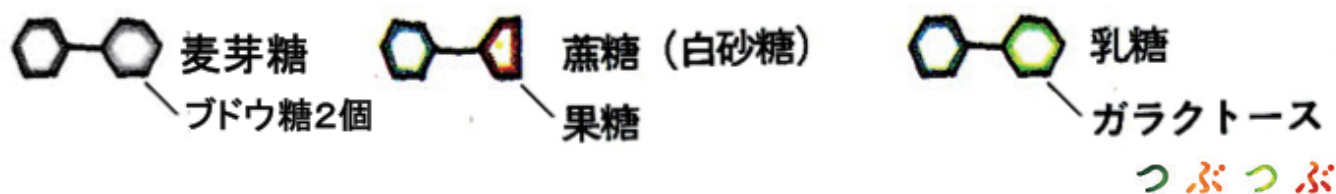
穀物、芋、根、野菜に含まれるうま味のある糖質

×悪い糖 単糖類 砂糖 メープルシロップ

食物繊維と微量栄養素がないので不完全燃焼

単糖 ブドウ糖 果糖 ガラクトース ……蜂蜜、果物に含まれる

二糖(復糖) 麦芽糖 蔗糖 乳糖 ……麦芽飴、砂糖、牛乳



現代食で肥満と病気のメカニズム

1. 食物繊維不足

細胞はブドウ糖と酸素の持続的な適速供給によって健全に機能するようにできています。特に脳細胞は一瞬でも酸素とブドウ糖の供給が途切れたら死んでしまうのです。

繊維不足の食事ではブドウ糖の適速供給ができません。

体にとって、血液中の糖分の急激な増加は危険なので、単糖類を食べ過ぎると、ブドウ糖の吸収をストップするメカニズムが働いて、脳は驚いて糖分を取れと指令し、という大混乱が体の中で起きて、過剰な糖をどんどん内臓のまわりの脂肪細胞にため込むなど、様々な問題が起きます。

つぶつぶ

現代食で肥満と病気のメカニズム

2. 微量栄養素の欠乏 お腹いっぱいなのに栄養失調

砂糖や精白小麦など、精白食品のでんぷんが麦芽糖やブドウ糖に分解されてエネルギーとしての燃焼サイクルに入ろうとしても、燃焼を進める栄養素であるビタミンB₁をはじめとする微量栄養素が無いので、体の中から奪うことになります。

お腹いっぱいなのに栄養失調という現象が起きています。体は、栄養失調を解消するために食べるという指令を出します。砂糖入りのスイーツを食べると食べたとたんにまた食べたくなる理由です。この欲求は理性で止めることはできません。



現代食で肥満と病気のメカニズム

3. 腸が動けない

腸内の有用微生物は化学物質に弱いので、農薬や添加物だらけで、さらに精製しすぎて酵素と繊維不足の食事ばかり食べていると、腸内微生物のバランスが崩れて、便秘や下痢に悩まされたり、腸の中で腐敗ガスが発生したりします。

消化吸収もスムーズに進みません。その結果栄養のバランスが崩れて肌荒れや湿疹など様々な問題が起こります。体の中には不完全燃焼のススや酸化の錆、脂肪がたまっていきます。

