

第1回料理教室と「超高水圧加工玄米」

このほどNPOクラブに「料理同好会」が発足しました。人生100年時代になり、健康維持・増進、個人の心身健全化を目指し、たまには食べたいものを作って楽しむようにしようとの狙いです。

第1回は、さとやま食品（島根県飯南町）の「超高水圧加工玄米の利用」をテーマとし、清宮百合子先生（NPO楽膳倶楽部理事長）に講師をお願いし、7月17日（金）に開催しました。

「楽しく・仲良く・健康で」をモットーに、シニアの男性会員12名がエプロン・帽子を被りながら、健気に甲斐甲斐しく参加していました。皆さん前向きです。

玄米が体にいいことは知られていますが、「炊くのが面倒、食べにくい」問題がありました。しかるに玄米を6000気圧で加圧しますと（特許取得）、物性変化して、「炊きやすい、美味しい玄米」になります。

この加圧玄米は、島根県産業技術センター、島根大学医学部、同志社大学医学部による研究がなされ、「骨密度の増加」、「認知機能の低下抑制」「やる気向上」などの効果を明らかにし、エビデンスを取得してきました。橋本道男・島根大特任教授は「健康寿命を延ばす可能性を持つ食品だ」と評価しています。

現在NPOクラブの食品グループ（AG）ではこの加圧玄米を、JAのルートで取り扱うことを全農に提案しています。そのため料理教室の途中から、JA全中・JA全農の皆さんに加わっていただいて、「試食会」としました。2018年10月、さとやま食品から「全農を紹介してほしい」との依頼からはじまり、ようやく試食会にこぎつけました。当日は12名もの参加があって、加圧玄米の今後への期待を感じています。

