

# こうじ甘酒で血糖値が降下し 長年悩まされた頭痛が消失！ 患者の便秘も続々改善

ゆいクリニック院長 島袋史しまぶくろ しみ

玄米の甘酒なら豊富な  
栄養を素早く吸収できる

私は、沖縄市内の産婦人科医  
院の院長を務めています。当院  
では、母子の健康増進のため、  
食事療法に力を入れています。

入院患者さんとスタッフの食事  
には、食品添加物をいっさい使  
わず、みそや納豆、梅干しなど  
をすべて、クリニクの厨房で  
手作りしています。

しかし、私の食への意識が変  
わったのは、ここ数年のことで  
す。きっかけは、食事指導に力  
を入れている、葉子クリニク  
院長の内山葉子先生に依頼した



島袋史先生

ゆいクリニック院長。日本産  
婦人科学会専門医、日本超音波  
医学会専門医、日本ホメオパ  
シー医学会認定医。1995年、  
琉球大学医学部卒業。浦添総合  
病院産婦人科勤務を経て、  
2011年より現職。産婦人科医  
として多くの女性の出産・育児  
を支援するほか、女性と子供の  
健康サポートのため、さまざま  
な診療を行っている。また、小  
麦や砂糖、食品添加物などを  
いっさい使わない食事をクリ  
ニク内で提供するなど、食事  
療法の重要性も説いている。

講演でした。「砂糖や小麦、乳  
製品はおなかのカビを増やす」

「人工油脂は体に多大な害を及  
ぼす」など、目からうろこのお  
話を聞き、食事しだいで不調が  
悪化する危険性があることを痛  
感したのです。

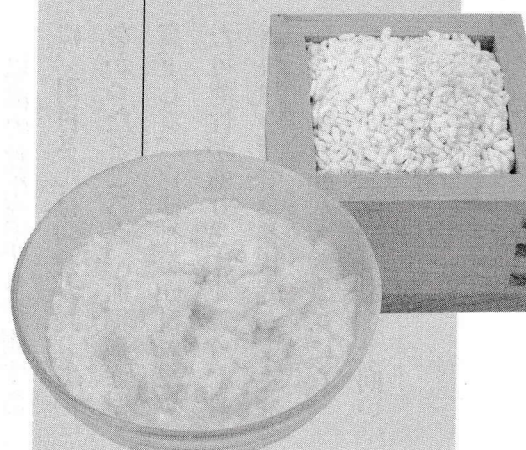
これまでも、食品添加物を  
使わないよう、厨房には指示し  
ていましたが、砂糖を置かない

ほか、小麦や乳製品も使わない  
よう、徹底しました。

砂糖にかわる甘みとして当院  
が使用しているのが、米こうじ  
で作る玄米甘酒です（作り方は  
左図参照）。酵素がたっぷりと  
含まれて、ビタミンや乳酸菌も  
豊富な玄米甘酒なら、入院患者  
さんの食事にも最適だと考えま  
した。

こうじ玄米甘酒の魅力は、玄  
米を普通に炊いた物よりも食べ  
やすく、より手軽に、現代人に  
不足しがちなビタミンやミネラ  
ル、食物繊維などの栄養がとれ  
ることです。玄米は消化されに  
くいので、しっかりと噛まなけ  
ればなりません。甘酒のよう  
に発酵された状態であれば、消  
化・吸収もスムーズです。

実際、こうじ玄米甘酒をとる  
ようになって、便秘がよくなっ  
た患者さんは多くいます。妊娠  
中は、「赤ちゃんのため」とい  
う意識が高まっているので、多  
くの患者さんは、私が紹介する  
食事療法を積極的に取り入れて



※こうじ甘酒の基本の作り方は60ページにあります。 ※筆者紹介は199ページにあります。

## 島袋式 こうじ玄米甘酒の作り方

### 材料 (作りやすい分量)

・玄米…2合 ・乾燥(もしくは生)米こうじ…200g  
※市販の発芽玄米は酵素が減ってしまうので避ける。

### 作り方

②①の水を取り替え、炊飯器で玄米ご飯の約2倍の水量で玄米おかゆを炊く。炊き上がり、60度以下になるまで冷ましたら米こうじを加え、混ぜ合わせる。



①玄米を水に24時間つけて、発芽させる。小さく上がった芽が出ていたらOK!



冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1ヵ月ほど保存できる。

③炊飯器のふたを開けたままふきんをかけ、保温モードで約8時間保温したら完成。

くれます。

ただし、なかには発酵食品でおなか張りやすくなる人もいて、その場合は無理してとらないよう、指導しています。

### 危険だった血糖値が正常域に下がりひと安心

私も、2年半前から、こうじ玄米甘酒をとっています。

ちょうどそのころ、私はたまたま受けた血液検査で、耐糖能

異常と知りました。耐糖能とは、血液中の血糖値が高くなっ

たときに、正常値にまで下げる能力のことです。ふだん、私の血糖値は低いほうなので、まさか糖の代謝が悪いなんて、夢にも思いませんでした。

当時、75gブドウ糖負荷試験(空腹時に75gのブドウ糖液を飲み、血糖値や血中インスリン濃度を調べる検査)を試したところ、食後1時間値では、なんと

230mg/dlまで上昇していたのです。

この試験では、2時間値が200mg/dl以上だと、糖尿病と診断されます。それ以下でも、1時間値が180mg/dl以上だと糖尿病に悪化する可能性が高まるとされているので、この数値は危険です。

確かに、当時の私は、自分へのご褒美として、お菓子などの甘い物を毎日食べていました。甘い物をとらないとイライラするなど、れっきとした砂糖中毒でした。

そこで、私は砂糖断ちを決意し、甘い物のかわりに玄米甘酒をとるようになったのです。自然な甘みがあるため、十分おいしく感じられました。

そして、今では、お菓子を欲することがほとんどなくなりました。先日、約2年ぶりに75gブドウ糖負荷試験を行ったところ、1時間値は140mg/dlまで低下したので、ひと安心です。

また、長年悩まされていた頭痛も消えました。常備していた痛み止めの薬も、今では飲んでいません。さらに、疲れにくくなり、イライラしなくなったのも、大きな変化です。

当時、夫から、「トイレ後の便臭が強い」と、腸内環境の悪さを指摘されましたが、あまり気にしていませんでした。

しかし、日ごろからの運動不足に加えて、砂糖や小麦をとり過ぎていたため、やはり、腸内環境がよくなかったのだと思います。

「自分は健康だ」と思っていたが、今思えば、実は不健康でした。こうじ玄米甘酒は、私の不調を気づかせてくれた食品の一つといえるでしょう。

私たちの体は、食べ物でつくられます。なるべく手作りの物をとって、毒素を体内に入れない努力をする——そうした意識のもと、こうじ玄米甘酒を試してみたいかがでしょうか。