

## 「雑穀入り玄米食で、胃腸がすっかり元気に」

自然食品店オーナー

田耕邦子さん



東京生まれ。美容院経営の後、29才で自然食品店「マヤ」を世田谷区に開く。70年に現在の「にんじん屋」を恵比寿に開店。自分の体験をもとに、独自の自然食商品を開発するとともに、卸の仕事にも力を入れている。

東京・恵比寿で自然食品店を経営する田耕さん。スタッフ14人を指揮する社長さんだが、そんな肩書がウソのように、きさくでのんびりした感じの人だ。

そもそも田耕さんがこの仕事を始めたのは、自分自身が弱かつたから。21才で美容院を開いたんですけど、毎日12時間も働いたんで、26才のとき胃潰瘍と十二指腸潰瘍になってしまって

当時は若かつたから、食事はほとんど外食、ときには朝まで飲んだり麻雀したりという生活。「お医者さんにも、仕事と命とどつちが大事なんだと怒られ、半分見放されてしまつたんです」

2年後にとうとう閉店、休養生活に。「体のことを真剣に考えるようになつたのはそれから」。座禅をしたり、健康食の本を読んだり、いろいろ試みたという。

「食事も玄米食に変えてね。そのうち自分流に工夫して、雑穀を混ぜて食べ始めたんです。理由ですか?私は納豆や魚が好きなんですが、玄米だけだとどうしても合わないんですよ」

その頃、自然食品店は都内でも数店。

雑穀を混ぜた米は、自分で作るしかなかつた。ただ、そうした食事を続けるうちに体調は回復。

「数年後には、大学病院でも完全治癒と診断されたんですよ」

それを見てた知人たちが教えてほしいということになり、健康食の勉強会が自然に始まつた。またそれを機に、下馬の自宅に自然食品店をオープン。雑穀を配合した米を、「ヘルシー米」として売り出した。

「よそになかつたので、すごく売れましたね」

ちなみにこのヘルシー米、白米に比べ、カルシウムや鉄分などのミネラル、食物纖維が数倍は含まれているという。

「後になつて知つたんですが、粟やひえ、きび、はと麦、そば、丸麦などは、弥生時代からの食材。日本人の胃腸に合つてるんじゃないでしょうか」

それ以来、名前も『卑弥呼米』と変えた。また胃腸の弱い人向きに、それをさらに食べやすく粥状にした『ひみこがゆ』も考案。いずれもロングセラーの人気商品になつていて。

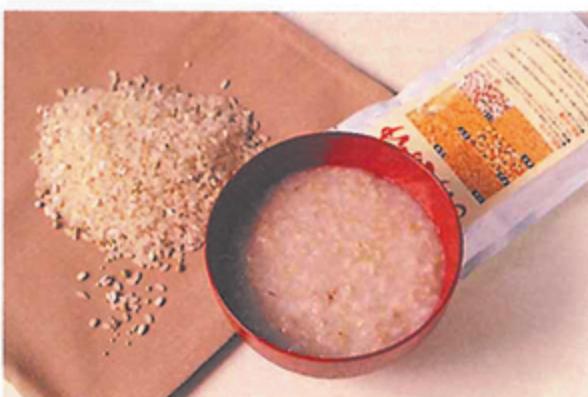
「私の場合、自分が納得したものしづつと愛用しています」。現在はすつかり健康な田耕さんだが、いまでも

卑弥呼米のご飯かおかゆを、朝晩1杯ずつ必ず食べている。「あと他には野菜と豆類、海草、有精卵、魚たまに自然飼育の肉を少しだけ。体調はすごくいいですよ(笑)」

3年前には鎌倉に引っ越した。

「4匹の飼い犬を土の上で散歩させて。最近は犬をつれて近くの山を1時間ほど歩くのが、私の日課なんです。土の上を歩いた日は、なんだか気力が違う。土からエネルギーをもらうというか。これも一種の健康法かな(笑)」

今後も生産者の顔が見える手作り商品を扱つていきたいという田耕さん。暮らしあり仕事も自然体派だ。



撮影/中島伸浩

写真左:東京でも草分け的な自然食品店「にんじん屋」。恵比寿駅西口から徒歩5分の便利なところにある。店頭に並べられた無農薬野菜やフルーツが目印。

写真右:田耕さんご自慢のオリジナル商品、『卑弥呼米』(1kg 1800円)と、レトルト入りの便利な『ひみこがゆ』(1袋・1杯分260円)。どちらも、玄米に精製しない6種類の雑穀がブレンドされている。お粥は病気の時と限らず、時間のない朝食や深夜の夜食にも便利だ。電話でのとり寄せもOK。