



食医食通信

2013年
新年号

セミナーに料理教室を加え全国展開



それぞれの土地柄と家庭の雰囲気が特色

▼北関東では東京駅から新幹線で約40分の小山駅から車でさらに30分の筑西市アルテリオという素晴らしい美術館も併設されている会場でも実施しています。

この設備は料理教室の中に、講座と試食ができるレイアウトになっているので広いスペースでゆつくりと講習ができています。



赤坂教室

朝穫れ野菜や手作りのお漬物などをお土産に持たせてくださる受講生もおられて講師としましては嬉しい限りです。土地柄ですね。

▼北陸セミナーにつきましては、前日から目的地に入るケースがほとんどです。

羽田空港から約一時間で富山空港に到着し、翌日、富山サンフォル



北関東教室

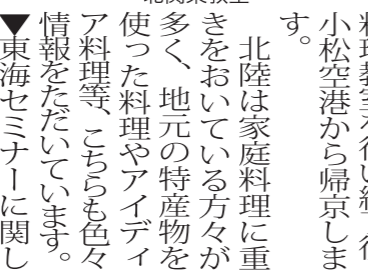
テで午前中セミナー、午後から料理教室です。数人のカウンセリಂಗを終え、快速特急のサンダーバードで金沢に向かいます。

金沢も一泊して翌日、石川県女性センターで午前中セミナー、午後料理教室を行い終、小松空港から帰京します。

北陸は家庭料理に重きをおいている方が多く、地元の特産物を使った料理やアイディア料理等、こちらも色々情報をたいています。

▼東海セミナーに關しましては一言「底抜けに明るい笑いの絶えない」楽しい教室です。会場は立派な岐阜の市民センターです。乳幼児は背中におぶって、幼児はセラミックの子供用包丁を持たせ途中で疲れてお昼寝をするお子さんもあります。

食医食は家庭の台所がコンセプトですので泣いても騒い



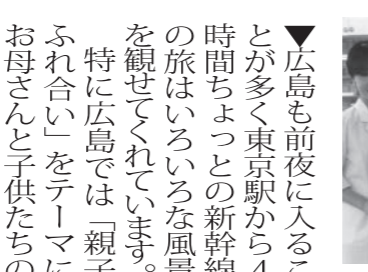
北陸(富山)教室

も全然OKの講習を実践してきました。クリスマス料理の煮込みみでは「マイ鍋ブタ」持参の熱心なお母様もおられ感心させられました。

中国地区も子供たちを母親の学びからシャットアウトするのはなく「共に学ぶ」をモットーにしています。

▼広島も前夜に入ることで多く東京駅から4時間ちよつとの新幹線の旅はいろいろな風景を観せてくれます。

特に広島では「親子ふれ合い」をテーマにお母さんと子供たちのコミュニケーションを重視しています。



マイ鍋ブタを持参



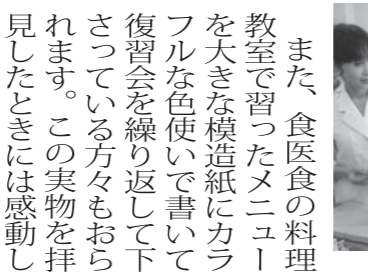
東海教室



北陸(金沢)教室



広島教室



広島教室

マンガでわかる食医食 ～はじめての食医食～

神崎先生の理論を実践する料理教室は、健康という結果の出る内容です。地方をまわり感じることはご家族の人数が多いこと、手作りの安全野菜を持ち寄ること、などが東京との大きな違いです。子供連れのお母さんは背中の子供を背負って料理に取り組みます。子供がケタケタ笑う中で、かぼちゃを潰しながら、他の人と一生懸命コミュニケーションをとっています。子供も地域ぐるみで面倒をみる、という昔ながらの田舎の良い所ができていて、これって元気のもとかなと思います。

食医食の料理を通じて、子供からお年寄りまでがお互いを助け合えるような場が作ればよいなと思います。

料理の勉強は作り方に注意するのはもちろんですが、さらにそれを臨機応変に対応することもまた大切です。例えば調味料を間違えても、それを食べ比べてみるとか、その時に応じて考えます。材料もだし汁といつても鶏のガラからスープをとる人から、水のままの人

など様々です。また手に入りにくい食材もあります。バナナビーンズって何?どこに売っているの?エッセンスではだめ?など。田舎ではなかなか手に入らないものについては、神崎先生が直接持参をするということもあり、何が起きたって先生は落ちついていています。

料理というのはコミュニケーションの場です。東京よりも地方の方がまだ和気あいあいとしているみたいです。

食医食は体質改善を行う中で、外食だけでは色々な栄養をとることの難しさを実感します。そこで自分で作るようになります。自分は料理が苦手ですという人も結構おられますが、どんなに料理嫌いで逃げ出すことはできません。

しかし料理は楽しいものです。自分で工夫し技術を磨き、人に喜んでもらう。他の人にかけて、自分だけできない訳がありません。愛する人から「おいしい」の笑顔ももらうまで、食医食の仲間と一緒に続けましょう。

事務局から
分子生物学という難しそうな名前の学者ですが最近、人気の福岡伸一という方がいます。テレビなどにも最近よく出られますが、この先生が良く言われる「動的平衡」という言葉があります。

身体に入った食べ物、は複雑な過程を何回も経て、アミノ酸になりやうと養分になって取り込まれます。このとき化学添加物などがあると身体に負荷がかかり活性酸素を発生し、病気になるってしまふ。平衡とは身体が均衡を保ちながら絶えず変化をしていくことで人体の精妙さを表しています。やはり自然になる異物を身体に入れることが如何に悪いかがよくわかります。

一般社団法人
日本食医食協会
〒107-0052
港区赤坂4-5-21-701
TEL03-3589-1330
FAX03-3589-1320
http://www.shokuishoku.co.jp/
spfb3au9@eco.ocn.ne.jp

食医食と
4コマ連載
食医食健康管理士
成田千晶

下さる神崎先生と、前向きで素晴らしい管理士の方達、そして健康という結果が出る食医食理念にご存知でない方たちにも出会えたことは、私にとっか、けがえのない財産に...と、思っています。出会いに、心から感謝しています。

ただ、お伝えしたいことが多すぎて、毎回言葉が多くなってしまうのは問題で、より見やすく楽しく4コマが描けたらいいなあと思っています。まだ挑戦は継続し、明快なご指導を中です。

食医食健康管理士
チーフ
宮澤久子

去年の4月から全国で料理教室を開始しました。食医食健康管理士の受講生は300名になろうとしています。中級コースの方には料理も実践として学んでいただくのです。

神崎先生の理論を実践する料理教室は、健康という結果の出る内容です。地方をまわり感じることはご家族の人数が多いこと、手作りの安全野菜を持ち寄ること、などが東京との大きな違いです。子供連れのお母さんは背中の子供を背負って料理に取り組みます。子供がケタケタ笑う中で、かぼちゃを潰しながら、他の人と一生懸命コミュニケーションをとっています。子供も地域ぐるみで面倒をみる、という昔ながらの田舎の良い所ができていて、これって元気のもとかなと思います。

食医食の料理を通じて、子供からお年寄りまでがお互いを助け合えるような場が作ればよいなと思います。

料理の勉強は作り方に注意するのはもちろんですが、さらにそれを臨機応変に対応することもまた大切です。例えば調味料を間違えても、それを食べ比べてみるとか、その時に応じて考えます。材料もだし汁といつても鶏のガラからスープをとる人から、水のままの人