

現場に立つ食医食健康管理士

足立区梅田学習センターでは「食医食お料理教室」を通算72回(毎月第2日曜日)実施してきました。数年前から通信指導で「食医食健康管理士」資格を取得された方々が二人一組で実践の場にとって料理講習を行っています。

食医食健康管理士

竹内英一



食医食健康管理士

長江幹子



最近では11月18日(土)リスマス料理とケーキ講習)の親子クッキングで竹内英一と長江幹子が講師として料理教室を行いました。



柿の木に一つ残された柿の実は、「木守」と呼ばれるそうです。柿は古来から霊木とされ、信州では亡くなった人の魂が家に帰ってくる時、柿の木に下りると言われ、昔はこの家にもありました。

そんな柿の季節、11月18日、梅島食医食お料理教室は、神崎先生がとももお世話になった方の四十九日にいかれたのでつたない私の代役で始まりました。クリスマスバージョンだという事もあったでしょう。

参加者は32名、4つのテーブルを全部使う程の大盛況。それなのにいつもは居るお手伝いのスタッフ4名が欠席、ベテランの竹内先生が奮闘されたのはもちろんの事、宮沢チーフと藤本さんや私、初参加の毛塚さんにもお手伝いをお願いしての準備は大変でした。

初めて受講された方には、食医食のお料理は病気の原因、活性酸素を除去する事を目的としたお料理教室である事をお話いたしました。現代、中学生の98%はアレルギー体質であるとか、40歳すぎたら二人に一人はガンが発生する可能性が高いとか、恐ろしいデータがあります。毎日発生する5千個余のガン細胞を免疫力で潰して頑張っている身体を大切に生活を見直しましょう。

そんなお話をしながらこの日の献立、ビーフストロガノフとロールケーキクリスマスバージョン。

ビーフストロガノフはロシアのストロガノフ伯爵が夜中に小腹が空いて、あり合わせの材料で作った料理でしたが、これがとても美味しかったとか、まさに食医食のお料理です。

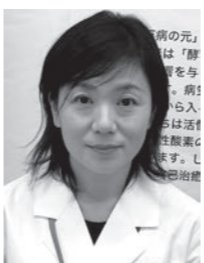
ロールケーキは、ポリフェノールの多いココアの入ったスポンジに、チーズクリームを入れて巻き、もみの木やベルを切り抜いた紙を貼って、パウダーシュガーを雪に見立てて降りかけました。小さなお子さんも喜んで参加。

切り紙をそつとはがすと、くつきりと、もみの木やベルが姿を現しました。それを見て「わあ」と目を輝かせた顔は、とても、とても嬉しそうでした。ロールケーキを切ると中から甘く煮た花形人参が顔をのぞかせます。さすが竹内先生の教え方が上手なのでしょう。お持ち帰りした方が冷蔵庫に入れて、固めたロールケーキを主人様に差し上げた「なにこれ、すつごくおいしいじゃん」と褒められたと後日お知らせ下さいました。このクリームチーズケーキにはヨーグルトを加えています。

食医食のお料理は体に優しく、積極的に免疫力を高めるお料理です。五感を使い、頭で食べて美味しさは心に響くと思います。この教室に参加される事で、健康になる「気づきの機会」が全国に広がりますように。

食医食健康管理士

藤本悦子



秋の四條祭りから



食医食・いちばんだいじな宝物

一般社団法人日本食医食協会

代表理事

神崎夢風

昨年きふりかえって

昨年ほど、あつという間の一年があつたでしょう。

特に「食医食体質改善指導プログラム」が教材となり全国6ヶ所毎月、オープンセミナーと料理教室を実施することができました。これも家庭教育の食教育を委託していただいたスコレ家庭教育振興協会、そして食医食教材制作、流通も担ってくださった株

式会社ライフメイトはじめたくさんの企業、支援者の方々のご尽力によるもので、おかげさまで支部も全国にできました。

「人の夢と書いて(は)かない」と読みますが、私は人ひとりの夢ではなく万人の夢は必ず実現すると信じてまいりました。世界中のこの世の万人の夢は「健康」です。この健康という結果を出せる食医食理念が皆様の

お役にきつと立てるはずだと日々精進してきました。

お陰さまで2年前からスタートした食医食健康管理士の資格制度も約300名程度ではありますが「食医食健康管理士」が生まれ活動を始めてくださっています。

3ヶ月で健康という結果の出せる体質改善プログラムが完成しましたのでこの教材を中心に「簡単でおいしくて身体にいい料理教室」にも力をいれています。食医食の健康レシピは3コマクッキングにまとめはじめます。イラストを使い、ご家庭で子供さんも参加をして楽しくお料理をしていただくようなレシピ集を完成させる予定です。

今春で食医食活動をはじめて33年目に入りま

そのあかつきには食医食健康サロンを都内にオープンさせることを目指していきます。

先日、ラジオの生放送で「神崎先生にとつて食ってなんですか?そして健康長生きのコツはなんですか?」とききなり質問されました。私はとつさに「食は命です」とお答えしました。「食」と書き、命の文字に

は口があります。命が口から入るものでつくられ維持されていることを忘れがちなのが人間です。このアナウンサーは「長生きのコツ」とは言わず「健康長生き」という表現をしました。人間はただ長く生きればよいというわけでもありません。自分の頭で考え、自分の足で歩き、自分の身の回りは自分でできる・・・そして、命の源

である食事も自分でできる、本当の健康長生きの条件であると思います。

今、健康を書いている方々でも健康長生きの路線に戻ることができません。大切なことはまずは「万病の元と老化の原因である活性酸素(別名酸素毒)」のこの原因存在に「気づく」ことです。「気づき」のあとは改善の為の「行動」が大切です。そしてその行動が「習慣」となり長生きができるかいかの「運命」になると思います。「運命」という字のなかにもきちんとして「命」という文字があります。

去年は昭和女子大オープンカレッジにて仕事と子育てカウニング講座や全国組織の生活協同コープ一部地域にて「食医食シリーズ基本編・アトピー編メタボ編・絵本」をお取扱いただきました。

安心安全意識の高いお母様方からのお問い合わせもいただき始めております。

今年元旦よりリニューアルされた「一般社団法人日本食医食協会ホームページ」のトップページに「夢風レター」という神崎夢風専用ブログが立ち上がりましてこのブログにてたくさんの方々の情報を全国の皆様へお伝えしていきたいと思っております。

全国のご家庭で保険証を使わない健康家族を増やすことを最大の目標にしていますのでこの志に賛同いただける方々は是非、全国セミナー会場に会いに来ていただけましたら幸いです。

どうぞ今年一年も皆様ののご多幸とご健康をお祈りしております。

「家族一人一人の健康は、まず家庭の台所にあります。」「大切なのは、幼児期から食育について正しい知識を学ぶことです。」「初めてお会いした時、神崎先生はこう話されました。この言葉に私は深く感銘を受けました。二人の娘が幼かったこともあり、その時から「食」への意識が確実に変わっていったことを覚えておきます。日々の生活で健康を意識し始めると同時期に、幸いにも梅島の料理教室に親子で参加する機会に恵まれました。以来我が家の台所で実践し続けている中、2年前に食医食健康管理士の資格を取得することができました。神崎先生からいただいた「食医食活動は、出来ることから」という言葉に励まされながら、妻・母・主婦という立場で、マイペースに活動を続けております。昨年、一年を通じて、地元である梅島の料理教室にてスタッフとして活動しました。簡単でおいしいだけでなく、さらに安全に健康に着目した教室ですので、毎月楽しみにして下さる常連の方も増えていきます。考える・作る・美味しく安全に食べる。もちろん私自身も娘もとても有意義な時間を過ごしています。

赤坂のキッチンスタジオでは試作した食医食の新しいレシピを写真に撮ったり試食したり、全国の受講生から届く問い合わせや質問に返答をしたり。まだまだ勉強不足に気付かされますが、そんな中で、『心も身体も健康になっている』という手紙を拝見しますと、その度に私も喜びを感じました。

また、スコレ協会懇親の集いや四條祭にも参加させて頂きました。自分のライフワークを少しずつ見つけられそうなきがかりです。

また、大阪で料理教室を関西全域に展開されているロイヤルクイーン料理教室の講演会に行ってきました。この日のセミナーがきっかけとなり約10名の方々が「食医食健康管理士資格」の学習を始めて下さいました。

in 大阪 食医食セミナー

西川リビング

株式会社



株式会社
ロイヤルクイーン

また、同大阪で料理教室を関西全域に展開されているロイヤルクイーン料理教室の講演会に行ってきました。この日のセミナーがきっかけとなり約10名の方々が「食医食健康管理士資格」の学習を始めて下さいました。

