



食医食通信

2014年
7月号

食医食健康管理士認定証授与式

▼分室とは
食医食師範として、食医食の料理教室とセミナーを開催することが出来ます。

▼事務局とは
食医食セミナー講師トとして食医食のセミナーを開催することが出来ます。



平成26年5月24日午前11時より、青山ビオクラスタイルッキングスクールにおいて、「食医食健康管理士」認定証の授与式が行われました。過去に修了証をもらったものも含め新たにリセットして認定されました。全国1000名の中より特待生だけが受験に挑みました。5月15日の実技試験、筆記試験5月22日の口頭試験と面接試験で行われ新しい「師範」が生まれました。認定式も無事に終わり、新しく食医食師範(分室)4名と食医食セミナー講師(事務局)29名、合計33名の指導者が誕生しました。

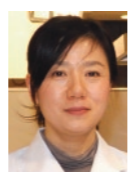


分室・事務局含め33名が誕生

分室認定



総務主任
成島和美



教務主任
藤本悦子



師範 大阪分室代表
川上暁也



師範 美師
増本拓

- 新井由美子
- 井口安子
- 伊藤貴子
- 生方亜由美
- 河原実和子
- 毛塚ルミ
- 柴田恵子
- 菅沼加奈子
- 鈴木美保
- 炭谷眞理
- 長江幹子
- 中尾裕人
- 長谷静香
- 長渡誠喜子
- 額 玲子
- 平井洋子
- 富士コウ子
- 富士寛人
- 宮澤久子
- 宮脇隆人
- 宮脇優美
- 山田玲子

事務局認定



35周年に向けて

ものごとは始める時に一番エネルギーを要します。食医食も例外ではなく、社団法人として発足して以来その内容がようやく形作られてきたように思えます。食医食健康管理士も、この通信の一面にもありますとおり、千名近い中から4名の師範と29名のセミナー講師が誕生しました。筆記試験、料理の実技、そして面接など厳しい関門をくぐり抜けていただきました。なかでも一番重視をしたのは、品格と人柄です。これからの食医食の模範ともなる方々です。さまざまな活動の場で食医食のイメージを高め、さらにこの運動をすすめて行く手本となっていたらと思います。

さらにこの社会貢献が、仕事としても成り立っていけるように皆で力を合わせ頑張りましょう。

来年の3月に迎える35周年は、食医食にとって節目となる時です。この目標があって、さらにその次の飛躍に繋げていけるよう、また食医食の発展が、日本国民の健康増進に直結することを願っています。



東京都中央区銀座3-10-7 銀座京屋ビル9階

食医食健康管理士 増本 拓

この度、健康と美のサロン「銀座美院」を銀座にてオープン致しました。今後も内面美、外面美を追究して様々な展開を考えています。今までの美容室では髪の毛やネイル、エステなど、外側からのケアが基本でした。もちろんそれも大切で

すが、やはり真の美しさを手に入れるには体の内から美しくしていく必要があります。そのためには健康でなくてはなりません。健康ありきの美容だと思えます。食べ物で自分の体が作られるので、365日、毎日三食食べる食事がとても大切

神崎夢風

日々の食生活の中で、老化と万病の元である活性酸素を除去し、バランス良く食べ、自分自身の免疫力を高めていく事が、健康で美しくある為の秘訣だと私は感じています。

内面美と外面美を通して、より多くの方が健康で、美しくいられる。そんなお手伝いをこれからも精一杯していきます。

事務局から

最近ではテレビラジオ新聞雑誌などで毎日のように健康情報が発信されています。なかでも特に注目したのは慈恵医大の横田医師の「マグネシウム不足が糖尿病を招く」という説です。肥満と食事の欧米化によるマグネシウム不足にも糖尿病発症の原因があるらしいのです。対策としては昔からの和の食生活。五穀米、豆腐、そば、わかめ海苔などの海藻類がそうです。食医食の唱える9品目十海草でいえば乳卵肉を除く食品には含まれます。食医食の料理が糖尿病の基礎食であることを考えると当然のことな気もしますが、こうして裏付けができるという何かを得ました。

一般社団法人
日本食医食協会
〒107-0062
東京都港区南青山2-17-3-4F
TEL 03-5474-4632
FAX 03-3483-5411
http://www.shokuishoku.co.jp/
spfb3au9@eco.ocn.ne.jp

ただ今、食医食会員募集中!

健康になりたいという切実な思いをお持ちの方、口には出さないけど密かに健康に不安を持つ方、思い立ったが吉日です是非この機会に会員となり健康作りのきっかけとしてください

お申し込みは一般社団法人日本食医食協会までお願いします。

食医食会員について

- ① 食医食理念を理解し、理念の普及・啓蒙に賛同、ご協力くださる方。(食医食健康管理士会との二重登録はできません)
- ② 食医食体質改善コースまたは食医食健康管理士の受講生及び卒業生で継続して理念の普及・啓蒙にご尽力くださる方。

会員の特典

- ① 食医食ふく教材を定価の5%引きで購入できます。
- ② 食医食の主催する料理教室に1年間12回出席すると1回分が無料になる特典があります。
- ③ 会報等の情報をお届けします。

退会について

納入済の会費の返金はご容赦ください。

会費

年間一括で 10,000 円
月額会費 1,000 円

※会費振込先口座※
三菱東京UFJ銀行 赤坂支店
(普) 0068198
一般社団法人 日本食医食協会

※振込料はご負担お願い致します

食医食健康管理士としてできること

成島和美



私が最初に食医食と出会ったきっかけは、何か食について勉強したいという思いからでした。食医食を学び始めた時、便利な世の中の食について疑問を持っていたことは間違いではなかったと感じたと共に、これまでの気をつけ方では全く足りなかったという事に気づかされました。

このことをきっかけに、食医食健康管理士を目指して勉強することを決意しました。

食医食理念に基づき、初級・中級コースで日々の食生活を徹底的に見直し、そして上級ではさらに理念を深め、料理教室で活性酸素除去料理を実践で学びました。

食医食では「家族の健康は家庭の台所から」と学びます。そして食と健康の関係を学ぶにつれ、家族の健康を願う安全な家庭料理は、

家族を思う愛情と共に家族それぞれ自らも食を選ぶ目が養われていきそのことで身を守る術という、この世の中を生きていく上で最も大切な事を伝えることができます。

家族の幸せは健康あって成り立つものなのです。

私はこれから食医食健康管理士として、健康家庭料理を作る楽しさと共に美味しく安全な家庭料理で「体は食べ物でできていく」ということを多くの方にお伝えし、そして活性酸素除去料理で健康という結果を出して頂きますよう、食育の重要性も大切に活動してまいります。

食医食では「家族の健康は家庭の台所から」と学びます。そして食と健康の関係を学ぶにつれ、家族の健康を願う安全な家庭料理は、