2014年6月13日発行
発行：一般社団法人日本食医食協会

食医食通信

2014年 8月号

スコーレ東海食医食料理教室

東海支部料理教室　場所：瑞穂市民センター

神崎の役目を今回は田立講師がつとめました

地域に根ざす食医食の料理教室

東海地区における教室の様子は、神崎代表から間接的に聞いていましたが、その自主性と積極性において注目すべき点があると思っていました。最近では神崎代表に変わって大阪から川上師範も指導にかけつけるなど、中部から西日本にかけての拠点となりつつあります。

料理教室レポート

東海支部においては、月一回、神崎夢風先生に入って頂き、午前はスクーリング、午後は調理実習（中級コース向け）を実施しています。これまでに、一級に認定された八名をはじめ、二級（中級コース）は九名、三級（初級コース）は二十一名が既に各コースを修了し、現在初級受講中の方を含め、五十名を超える生徒が、食医食の門をたたいて学習を進めています。

今年一月より、中級修了者が毎月三名ずつ、交代で講師役となり、スクーリングの内容を三パート（1．食医食理念、2．活性酸素、3．水と食品添加物）に分けて、皆さんの前でお話しするという、インストラクターとしての実技指導も受けています。担当になった方々は、神崎先生の指導内容を忠実にお伝えするだけでなく、よりわかりやすくするために、B紙に図解をしたり、自分自身が病気を克服した体験談や、実生活の中で心がけていること、新情報などを盛り込み、個性豊かな発表となっています。受講者も、同じ内容を繰り返し学習していても新鮮ですし、講師役も、人に教えることで、さらに自分の学習が深まるよい体験となっています。

今後も、食医食を通して健康で幸せな家庭が少しでも多くなり、社会全体が活き活きと活気のある東海地区となることを願っています。また、その一助となるべく、学習の充実を図ってまいります。

東海支部
田立恵理子・記

食医食健康管理士としてできること

川上暁也
師範・大阪分室代表

私たちの体は、私たちが食べたものでできている。そんな一見当たり前のような言葉が、胸に響いたのは、がんを患う母の世話をしていた日々の中でのことでした。当時、薬の投与を頑なに断り、入院も断固として拒否する母に、改善の手立てはないかと、手探りで食事療法や漢方のことなどを研究していたのですが、ある日ふと目に留まった食医食協会の活動記。その活性酸素の除去に関する論文を読み終えて、次の日には神崎会長に会うために、大阪から東京への新幹線に飛び乗っていました。

そこから死に物狂いで、料理人としての実績も踏まえながら、活性酸素を除去する食の在り方を学び、食医食健康管理士として活動する現在に繋がっています。まさに、母が病を通じて私に与えてくれた、一生涯の生業。そんな私が食医食健康管理士としてできること。それは、多くの方々に、料理の楽しさを実感してもらいながら「家族の健康を食で守る」意識を伝えること。

食医食の体質改善を実践された方ならわかると思いますが、決して難しいことではありません。その意識こそが、個だけでなく、国民医療費の削減、延いては健全な社会の発展にまで繋がるわけですから。目指せ健康寿命100。決して大げさではなく、これからもそんな未来を信じて、日々食医食を通じて食の在り方を研究し、皆様のお役に立ちたいと願います。

健康という結果の出る食生活をおくりましょう

日本の和食文化を世界へ

６年後の東京五輪を控え、世界に向けて日本をアピールしようと国内の企業や団体が動き出しています。

食の分野でも和食ことに一汁三菜や健康という結果の出る和食に注目が集まっています。

食医食もある団体から、協力して欲しい旨打診されています。これを機会に大量生産や添加物にまみれた食。家族を取り巻く状況など日本の食文化を見なおす良い時期と機会を得ていると考えています。

幸いなことにこれらを伝える理念と実践ということで食医食健康管理士の活躍の場がさらに広がっていくのではないかと期待しています。

なかでも中核となるのは食健会参加メンバーの皆様なのでこの流れを更に太く大きくしていって欲しいと思います。

情報発信をまずこの東京からはじめ、４７都道府県へと拡大して（岐阜東海は既にスコーレ協会さんのおかげでモデルができつつあります）いくつもりです。

セミナー等による理念の普及活動はもとより各県の特産品の開拓から、食医食オリジナル商品の開発などその裾野はますます広がっていきます。

自分たちの足もとを見つめ、大地を踏みしめながら、明日に向かって歩みだしたいものです。

一般社団法人
日本食医食協会　代表理事　神崎夢風

健康の秘訣は、歩行と食事!!!

食医食健康管理士
歩健康相談所　医師
菅沼　加奈子

HP：http://www.ayumikana.jp/

正しく食べて歩くだけで元気になれるってご存知ですか？？？

私は現在、自由が丘に健康相談所を開き、正しく歩くことから皆さんを健康に導くお手伝いをしております。

歩くことで進化してきた人間は、正しく歩くことで身体が整うようにできています。

私は20才の頃に腰痛・頭痛・めまい・だるい・胃がもたれる・背中が痛い・冷え症・授業中にずっと座っていることができない等の症状に悩まされました。その際、病院での検査では全く異常がなかったため、薬は使わずに、正しく歩くことで、これらすべての症状を克服することができました！

正しく歩くためには、食事が重要です。当健康相談所でも、万病のもとである活性酸素を除去できる食事療法の指導をしております。食事に気をつけているか、いないかで身体の整い方には大きく差が出ます。

９月には、正しく歩くためのキャンプを開催予定です（詳細はHPをご覧下さい）。

今後は、皆さんと食医食理念に基づく活性酸素除去料理を作るキャンプも企画予定です。健康であるためには、正しく歩き、体に良い食事をすること、です。今後もそのお手伝いをして参ります。

事務局から

最近は積年の垢のようにたまった書類、雑誌、本などを少しずつ片付けています。その際思うことは、まず机の上、そして部屋の一角、部屋全体へと整理を広げていくようにすると比較的継続できるということです。

活性酸素を除去するという食医食も食だけではなく様々な外的要因をとりあげていますが、これらにいっぺんに取り組もうとすると大きな負担です。しかし、まず食をきちんとして次は睡眠、運動と広げていくことで、達成感も得られますし、小さな成功体験の積み重ねは仕事など他のことでも役に立ちます。

「できることからコツコツと」とは何にでも共通です。（松山）

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　042-851-7532
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食医食副教材を定価の5%引きで購入できます。
②月1回開催の食医食健康管理士会の勉強会に無料で参加できます。
（日程はHPでご確認ください）
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