MONTHLY TAKE FREE MAGAZINE

Poco'ce

10
October
2020
Issue 308
ポコチェ
https://www.pocoche.com

Cover Interview
吉高由里子

Culture Interview
窪塚洋介

素敵な女（ひと）の Day routine

ファスティング&ホリスティック美容食育アカデミー

今だからこそ学ぶべき食と健康について

今、そしてこれから先、健康に暮らすために大切な「食育」。
けれど、体質や身体に合う食べ物は人によって全く違うもの。
一人ひとりに合った食べ物を選ぶことが、とても重要と話してくれた丸本恵子さん。
「食育」から「ファスティング」、五行に基づく食や生活についても伺いました。

INTERVIEW

株式会社ホリスティック美容食育アカデミー代表

丸本恵子

Keiko Marumoto
株式会社ホリスティック美容食育アカデミー 代表
株式会社オーガニックビューティーインターナショナル
代表取締役　株式会社プレミカジャパン 特別顧問
一般社団法人 分子整合医学美容食育協会
品川支部 南青山支部 支部長
累計4万人以上を動員している「分子整合医学美容食育セミナー」を主宰する食育講演家。一般社団法人 分子整合医学美容食育協会との出逢いを経て、ファスティングマイスター学院、品川支部と南青山支部を運営。日本全国に食育講師を育成し続けている。

東洋医学、西洋医学に、分子整合医学を網羅した総合食育アカデミー

―丸本さんは、累計4万人動員の「分子整合医学美容食育セミナー」主宰者としてもご活躍ですが、現在は、食育講師の育成にも力を入れられているそうですね。

丸本　そうなんです。私は、豊かな人間性や健康な身体を育むうえでは、「食育」が最も大切だという考えのもと、「ホリスティック美容食育アカデミー」を運営しているのですが、アカデミーの理念をより多くの人に知ってもらうべく、6月20日から、「美容食育アドバイザー育成講座」をスタートしたんです。

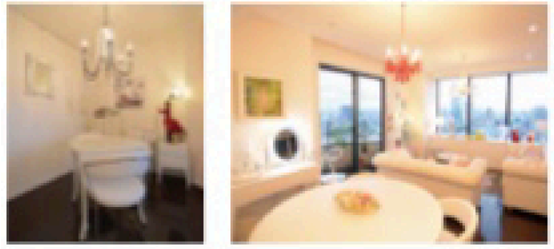
―具体的にはどういうことを学べるのですか？

丸本　東洋医学と西洋医学、そして分子整合医学を総合的に学ぶことで、現代社会を健康的に生きるために不可欠な健康法の知識を身に付けていただけます。具体的には、私がかねてから推奨している「ゼロ断食」の有用性についてはもちろん、陰陽五行説に基づく東洋医学についても造詣を深めていただけます。

―「ゼロ断食」とはどういったものでしょうか？

丸本　0円でできる断食のことです。「断食」と聞くと、道場に泊まり込みをしたり、十万円単位の酵素ドリンクを購入したりと、お金と時間を要するイメージを持つ方も多いと思いますが、そもそも断食にお金は不要です。イスラム教徒はラマダンの時期には昔から断食をしていましたし、ガンジーもお金をかけて断食はしなかったでしょう？　断食は「水」、水と塩さえあればできるんです。もっというと、24時間程度の短時間の断食なら水だけで充分。ミネラル不足を防ぐために塩を用意しておくと万全ですが、わたしが推奨する「0円断食」は24時間で良いので、基本的に水だけで完遂できます。

“食育を学ぶことで、心も身体も健康になってほしい”



風水に基づいて設計されたビルの間取りは、そこに居るだけで穏やかな気持ちにさせてくれる。ここでは、様々な悩みや相談も多く、食や仕事など、毎日のルーティーンに加えたいちょっとしたアドバイスによって、ライフスタイルが大きく変わることも。ZOOMを使ったオンライン講座の他、セミナールームでの講座もあるとのこと。

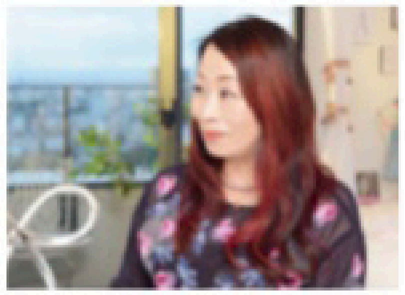
24時間の断食後によって体調がよくなるだけでなくネガティブな思考も薄れる

―24時間の断食にはどういう効果が期待できるのですか？

丸本　近年はうつ病や引きこもりなど精神的な疾患が増えていますが、不調のほとんどは、断食してデトックスすることによって改善されていきます。たった24時間でも、断食することによって脳の中のα波が増え、マイナス思考がなくなるんです。それに、断食して飢餓状態になると体内のミトコンドリアが活発に働き始めるので、エイジングケアに良いとも言われているんですよ。

―24時間なら、気軽にチャレンジできるのも魅力ですよね。

丸本　そうなんです。初日の20時までに夕食を済ませ、翌日の20時以降は食べてもOK！　そう考えると楽ですよね。生徒さんの中には、気軽にチャレンジした結果、20年来悩まされていた糖尿病の数値がたった1回の断食で改善したという人もいますよ。そうした経験を通して、美容食育アドバイザーに興味を持ってくださる方もいますね。



自分の身体に合った食べ物や身体の弱い部分、適職までわかる

―「美容食育アドバイザー」を学ぶ事で何ができるのですか？

丸本　上級コースを終了する事でアドバイザーとして活躍できるのはもちろんですが、まずは、ご自身の心と身体にこれまで以上に寄り添うことができるようになります。なぜなら、「ホリスティック美容食育アカデミー」では、西洋医学や分子整合医学に東洋医学を掛け合わせた知識を習得していただけるのですが、これによって、ご自身の身体に合う食材がわかるだけでなく、生まれ持った素質や体質に合った仕事、特に気をつけるべき臓器、さらには、パートナーとの相性までわかるんです。

―体質や適職、運命の相手までわかるなんて、食育の域を超えていますね！

丸本　そもそも東洋医学とはそういうものなんです。東洋医学における「陰陽五行」は、自然界に存在するものはすべて、「木」「火」「土」「金」「水」の5つの元素が元になっていて、5つの要素が互いに影響しあっているという考えで、5つの要素は、臓器にも食べ物にも当てはめられます。そして、5つそれぞれの要素が「足りているか」「過剰にあるか」「不足しているか」は、人によって違います。なぜ違うかというと、人それぞれ、この世に生まれた日時が違うから。なので、まずはご自分の生年月日をもとに、ご自分の身体に合う食べ物、身体の弱い部分、うまくいきやすい仕事などを知ることで、自分自身の心と身体が変わっていくことが実感できます。家族や友人のことを診てあげることもできるようになりますね。

―それは興味深い！　自分の心と身体が変わっていくことを実感できたら、周りの人のことも診てあげたくなりますものね。

丸本　そうなんです。一人ひとりに合った食べ物や、相手の身体のことまでわかってあげられると、みんなの健康もサポートできますね。そもそも、ホリスティック美容食育アドバイザー育成講座は、そうしたアドバイスができる人を一人でも多く育てたいという目的ではじめました。

―講座を受講することでアドバイザーの資格を得られるのですか？

丸本　講座は初級コースが4回、上級コースが6回の計10回で、初級コースを修了すれば、自分や身の周りの人のことを診ることができるようになります。正式にアドバイザーとして仕事にしていただくためには、上級コースを修了する必要があります。受講生の募集を開始したのは6月20日ですが、既に九州から北海道まで、100人以上の方が受講されています。ZOOMを使っての講座なので、全国どこにいても受講していただけますし、アーカイブ映像も残っているので、いつでも見返して復習していただけます。

講座は1時間半〜2時間 フェイスブックグループで受講生同士交流も

―それなら、一人ひとりに合ったペースで学ぶことができますね。

丸本　そうですね。講座は1時間半から2時間程度でご自宅でも受けられるので、仕事や家事で多忙な方でも気軽に続けていただきやすいと思います。FACEBOOKの非公開グループでは、受講生同士の交流もできるので、意見交換を楽しんでいらっしゃる方も多いです。

―上級コースまで受講すると、知識も豊富になるんでしょうね。

丸本　上級コース受講後は、一人ひとりが生まれ持った使命なども算出することができるようになるので、人生設計も立てやすくなると思います。また、ご自身の武器となるスキルなどもわかってくるので、今のお仕事で飛躍するためにはどうしたらいいか、家族の幸せのために自分に何ができるかなども見つかりやすくなります。

―"食育"に止まらず、人生を向上させてくれる講座なんですね。

丸本　もちろん、食は健康な身体と心の資本ですので、食を整えることは豊かな人生にも直結しています。基本的なことですが、添加物などの身体にいい食材についての知識も幅広く伝授しているので、受講をきっかけに、改めて毎日の食について見直してもらえるとうれしいです。今、そして将来も健康で暮らせるよう、ここで知識をしっかりと身に付けて頂けたらと願っています。

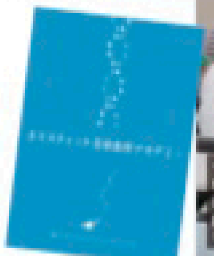
食の正しい知識を身につけて、新たなライフスタイルで健やかに

現代社会に必要不可欠な引き算の健康法である正しい断食についての科学的、医学的知識をはじめ、陰陽五行思考に基づく東洋医学と薬膳料理の知識を網羅した健康知識を学ぶアカデミー。

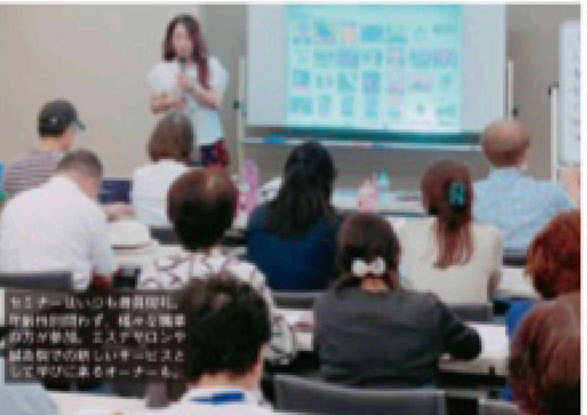
初級コース WEB講義 90分×4回 35,800円

問(株)ホリスティック美容食育アカデミー事務局
☎090-8023-0777　mail: info@zerodanziki.com
https://zero-danziki.com　http://ameblo.jp/premica/

丸本さんの著書「幸せもキレイも手に入る「0円断食」の魔法」（きこ書房刊）1,320円　総合医学医師の会統合医学健康増進会会長・宗像久男氏も大絶賛。



学びの基礎となる教本。西洋医学から、東洋医学、分子整合医学なども、わかりやすく解説。



セミナーはいつも満員御礼。年齢性別問わず、様々な職業の方が参加。エステサロンや美容院での新しいサービスとして学びに来るオーナーも。