

天地の恵みと多くの「いのち」によって生かされ、慈しまれてき心身

私たちの精神・身体・魂が美しく整うとおのずと喜びから進化し愛と慈悲の少食の道をたどる

今、人類の進化へ一歩を歩むときあなたが地球と万物を照らすとき

甲田光雄医学博士メッセージ

今、人類はかつて経験したことのない危機に瀕しています。大気中の炭酸ガスが増えたため、大気温が上昇し、フロンガスによるオゾン層破壊によって有害な紫外線が肌を直撃しています。他にも酸性雨による森林破壊など、もはや一国の努力だけではどうしようもないところまで来ています。

このような行きづまりを迎えるにいたったのは、四百年前人類がこの地球上に出現してからとってきた生活態度、生き方にあるように思えてなりません。

それは「人類独尊」という差別思想です。私たち自分のいのちは健康法をなどして大切にします。

ところが、動植物の「いのち」微生物の「いのち」まで思いを馳せることは、怠りがちではないでしょうか。

現在、農業による汚染や抗生物質耐性菌による院内感染などが大きな問題になっていきます。母親の母乳から猛毒のダイオキシンが検出されるという報告すらあります。

イギリスのシャープ博士の調査によると60年々の50年で成人男子の精子数が20%も減っていることがわかりました。

これらのことも自分以外の「いのち」を粗末に扱ってきた結果にほかなりません。今こそ、真の平等思想に立ち返らなければならぬ時代ではないでしょうか。21世紀からの人類が真に正しい繁栄の道を進むには、なるべく殺生することをやめ、地球上のすべての「いのち」と仲良く共存してゆくことが大切なのではないでしょうか。

その愛と慈悲に満ちた生活態度の食生活における具体的な表現が「少食」なのです。

体験談

食養と出会い～夢のような出来事。潰瘍性大腸炎克服

62才を目前に、それまで大病もせず健康だけが取柄だと自負していた2009年の冬、痔だと思って行った病院で告げられたのは、難病の「潰瘍性大腸炎」でした。

幸い私の場合は軽傷だった為入院などはせず、月に一度の通院と副作用の強い薬が処方されました。しかし、主治医から

「この病気は一生治りません。症状を維持する為に薬を飲み続けてください。」

という言葉に愕然としました。

今ここで「治らない病気になってしまった」ことに大変動揺し落ち込みました。仕方なくお医者さんに言われるがまま薬を飲み続けましたが、症状は良くも悪くも何も変わらないのに、副作用により肝臓の値がだんだんと悪くなっていきました。

このまま薬を飲み続ける事にとっても不安を感じ、何か良くなる方法はないものかと色々調べました。そんな中、宮島賢也先生と出会い、先生のおかげで薬を止める事が出来た事は、治るための第一歩だったと思います。一人ではとても不安で決断出来なかった事なので本当に嬉しく感謝しています。

その後、先生のご紹介で日本食養協会にめぐり逢うことができ、ご指導のもと、食養と体操法を始めたのですが、正直始めは半信半疑でした。特に主人の失笑を買った裸体操などは、本当に効果があるのかと思った程でしたが、とにかく今はやるしかない！と頑張り続けました。

実行して3ヶ月後の血液検査は、お医者さんも不思議そうに首を傾げる程の良好な結果に驚きました。

世間一般的に、テレビ等の情報番組では、動物性たんぱくを摂る事で維持すると言うのですが、それらを一切口にしなくなったからのこの数ヶ月で、以前と比べて数値が下がるどころか上がって4.3になっていました。

そして、発病して1年目の内視鏡検査の結果では、何と大腸にあった傷が見事に消えていたのです!!!  
夢のような出来事でした。

治らないと言われ続けた病気が治っているのです。信じて続けて来た素晴らしさを改めて実感しました。  
不信だらけの世の中で、唯一信じられる事に値する事に出会えたと思いました。この食養法に出会えて、優しく親切にご指導していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

これからもこの良い状態をキープする為に、そしてライフワークの一つとしても、続けて行きたいと思っています。



一般社団法人

日本食養協会

理念

日本食養協会は、「食はいのち」を合言葉に、土から始まる日本伝統食、食養、生菜食、少食を広げることによって、人類の真の幸福と全類が共生共存していける世の中をめざしています。

甲田光雄先生コメント宮島さんは相当厳しい生菜食療法を意思が強く守り通した結果、腰痛が劇的に改善し若返りました。私の少食思想に共鳴し現在は朝食抜きの少食療法を世界に広げる夢を持ち道場を作って活動されています。理想が高い情熱の人ですからきっと初志を貫徹されるでしょう。

理事

平岡正好ひらおかまさよし  
大地虹色校長。  
公立小学校長を経て農業化学肥料不使用の安心野菜を作り10年。子どもと遊ぶのが大好き。一緒に苺を収穫したり焚火や焼き芋、アウトドアクッキング、ドラム缶風呂、川遊び、算数遊び、流しそうめん作り等をしてきました。一緒に遊ぼう。

代表理事

宮島裕美みやじまひろみ  
心身を救う食養を求め甲田光雄医博に出会う。奇跡が起こると呼ばれる生菜食法を楽しく続ける独自の食養法を開発。手作りの食を主とした短期里親、自然学校、子ども食堂活動、セラピストの育成にも尽力している。



理事  
弁護士

秋山佳胤あきやまよし  
不食を実践する弁護士  
医学博士、ホメオパス  
平和使節団としてパレスチナ、イスラエルを訪問するなど、その役割と活動はひとつにとどまらない。



# 食 養

いのちをいただき、生かされ、ひとつらなりのいのち

おいしく・楽しく・健康に  
食養法の知識と体現力が身につく

日本食養協会

癒される人から癒す人へ

## セラピストもめざせる3つのセミナー

### 食養セラピスト初級セミナー

宿泊研修1泊2日または通学2日間+1ヶ月体質改善グラフ  
○セルフヒーリングの基礎をマスター  
○腸と背骨を整える体操法をマスター

### 中級&リフレッシュセミナー

宿泊研修2泊3日+3ヶ月体質改善グラフ  
○体質別食養法をマスター

### セラピスト養成認定セミナー

宿泊研修6泊7日+体質改善グラフ1年+12回の通信または通学講座  
○体質別食養法を体現体得○プロセラピストとしてのワーク

日本食養協会による認定試験⇒認定食養セラピスト



一般社団法人日本食養協会

〒649-6112 和歌山県紀の川市桃山町調月1922-2  
健康道場 〒648-0098和歌山県橋本市矢倉脇42  
TEL 0736-36-8880 FAX 0736-36-8881  
MAIL [food.faj@gmail.com](mailto:food.faj@gmail.com)  
<http://food-faj.com>