

明日葉

2004年6月
第18号

Human Native Health Research ~人類本来の健康を追求する~

座談会

整腸法・手技講座を受講して

出席者 加納紋子（守口市） 奥田悦子（吹田市） 田中英男（大阪市）
川村時江（松本市） 鈴木郁子（名張市） 丸本武寛（箕面市）
進来敏子（枚方市）
司会 皆川容子

司会 この講座は完全な個人指導で各人の都合に合わせて受講するシステムですので全員が一同に会する機会がありません。今日は少人数ですが、受講生としてご意見ご希望をお聞かせいただきたいと思います。

まず、受講の動機について・・・

奥田 昇先生の講演会の時整腸体験をし、とても気持ち良かったし、ランチも美味しかったです。

私は潰瘍性大腸炎という難病で、あらゆる療法を試みましたがよくなり、出血と下痢がひどく外出の時はいつもトイレ探しに苦労していました。その頃受けていた自律神経免疫療法の主治医から“からだが大変だから仕事を辞めなさい！”と言われ、母子家庭だから仕事を辞めるわけにもいかないのに、えらいことを言う先生だと驚いたが、それ程体が悪いのかと思い切って辞めました。

しかし将来を考えると不安だし、からはだるいし、ダラダラした生活をしていました。最初の整腸体験以後たまに整腸してもらったり食品を買いに来たりしていましたが、ある時皆川先



生に“時間がある間からだを良くしながら将来の仕事に結びつくことをしたら・・・”と言われて以前から受講したかったので、決心ができました。

加納 10年くらいひどい便秘で悩んでいました。当時の仕事が激務で時間も不規則なので我慢の連続がいけなかったと思います。からだのだるくいつも疲れていました。昨年8月に地域情報誌でエヌエイチアカデミー（以下NH）の事を知り説明を聞きに来たのですが、信じられないままともかくやってみようと思って申し込みました。

川村 3年前に友人から聞いて生食に批判的でしたが、その彼女が最近ガ

ンと診断され、NHで集中的に整腸法を受けたら見違えるくらい元気になったのでびっくりしました。私はずっと眠れない、気力が無い、肩が痛いなど体調が悪いのですが、それらは全て腸から来ていると彼女が言います。そう言えば長年腸が悪いことは自覚していました。丁度仕事を辞めたときだったので、健康体になりたい一心で体験に来ましてこれは良いと感じ受講を申し込み、遠方なので集中的に受けることにしました。

丸本 長年頑固な便秘で、様々の事をしたが良くなり最近ではコーヒエネマに頼っていた。そんな時知り合いの健康アドバイザーからNHを紹介され「あした葉のように」を読んで試しに整腸を受け、続けようと思いました。20回受けた頃に講座の事を知り、女房が自律神経失調（別名パニック症）ですが、整腸は自律神経にも作用することなので、自分が整腸法を習って女房にしてやろうと思って申し込みました。会社の土曜休みを利用して終日勉強に当て、その他も時間の限り通いました。

田中 昨年鉄工所を閉め跡地にオフィスビルを建ててその管理業になったので時間に自由ができ、健康についての会合にいろいろ出席していた。そこでNHを紹介され、体験してみたらこんな素晴らしいものがこの世にあるのかと驚き、即入会し10回の回数券を買って通っているうちに自分でやりたくなった。



鈴木 5年前に西宮で講演を聞き、すぐ体験に行き、これは素晴らしいと思いましたが、諸々の都合で疎遠になっていました。最近になって人から紹介されたのが偶然にもこのNHだったので深いご縁を感じました。長年離れていましたがずっと意識にはありましたが講座があることを聞き申し込みました。

進来 以前からNHのことを聞いていて、子供がアトピーなので野菜ジュースを飲ませていました。自分もお腹にガスが詰まって腸が悪い自覚がありましたので、お腹だけではなく健康全体に対するNHの考えに興味を持ち、長い付き合いの後受講することにしました。

司会 この講座は、自分がどのように変化していくか整腸法を体感しながら勉強していくシステムですが何か変化はありましたか？

奥田 驚いたことに3日目から朝が気持ちよく起きられ、次第にしんどさが消えていきました。10日目に出血と下痢が止まっているのに気が付き、外出時トイレ探しをしなくなっていました。15日目に38.3℃の熱が出ましたが、好転反応だから静かに休むようにと言われ、その通りしましたら翌日には熱が下がり、その後パンパンだったお腹が軟らかくなりしこりも小さくなっているのが判りました。お腹の圧迫感が無くなって非常に楽になりました。続けると絶対治ると言う確信が出てきました。きつくってはけなかったズボンがはけるようになって嬉しいです。今は普通便になり生理痛もいつの間にか消えています。従来肩こりだったので実習で腕を使うと余計ひどくなるのではと心配しましたが、逆に楽になっています。人からも明るくなった、元気そうだと言われるよう

になりました。

加納 最初、家族もあるし食事は守れなかったのですが、真剣に取り組もうと思えば食事を変えると3日目にとっても臭いガスがいっぱい出ました。その後沢山の便が出て、異変を感じました。それから2ヶ月生菜食を続けましたら、朝の目覚めがスッキリと気持ち良く起きられるようになりました。

川村 自分の体は自分でコントロールできる。自分の体に注意を向けることが大事だと判りました。初めて未だ2週間ですが、その間体調はアップダウンしますが、体調が悪くなっても2日ほどで回復します。これは一つのステップだと思います。今まで体力がないと思っていましたが体力に自信が出来る、平気で何でも出来るようになってきました。

田中 体重が6kg減って胴回りが細くなり体脂肪も20になりました。風邪をひかなくなった。

鈴木 当初は車の送迎がないと来られなかったのが今では荷物があっても歩いて来られるようになり、駅の階段もこわくなくなりました。下腹部のむくみ・圧迫感も楽になり腰まわりもすっきりして体がとても軽くなり、短期間で随分変わりこれからも楽しみです。

進来 体重が少し減ってお腹がへこみました。気力が落ち意欲もなかったのが前向きになってきましたし、疲れも少なくなってきました。

丸本 今は未だ健腸茶を飲まないと思えば便は出ません。コーヒーエネマは止めました。長年の頑固な便秘なので、簡単には治らないと覚悟はしていますので根気よく続けようと思います。

司会 この健康法は食事が非常に大事なポイントになっていきますが、食事についてはいかがでしょう。

奥田 最初生菜食と聞き人参やキュ

ウリばかりかじるものかと思ったが、メニューが豊富でしかも美味しいのでびっくりしました。

加納 生野菜をキッチリとると体調が良いということが良く判りました。食べ物の良し悪しが判ったので今は食べたいときは何でも食べ、悪いものは続けて食べない習慣がつかしました。
川村 生野菜は続けられないと思っていましたが、ここのランチはバラエティに富んだメニューでびっくりしました。すっかりこの食事に慣れ、今は野菜が美味しいです。体調が悪い時は七穀が食べられないのですが、良いときは平気で食べています。

田中 最初七穀パウダーが嫌だったが、玄米ご飯が出るようになってランチが美味しくなりました。最近できた新しい粉はとても食べ易くきな粉を入れると更に美味しくなり家でも食べています。母は蜂蜜を入れて食べています。

朝昼はこのヘルシー食、夜は普通食でこれからもずっと続けていくと絶対いいことがあると思う。

鈴木 最初七穀粉が食べられなかったのが最近では食べられるようになりました。

野菜は美味しいです。唐辛子などの辛い物が食べられなかったのが、食べられるようになりました。

進来 子供は野菜ジュース（野菜パワー）を毎日飲んでいきます。今までも野菜は比較的摂る方だったがそれ以上に食べる様になった。ここのランチは美味しいです。料理教室はとても良かった。今まで野菜というとサラダだけだったのが料理教室に出てイメージが出来、ご馳走になるような工夫が出来るようになった。やり方でいろいろなものが出来ると判りました。

続き（講義内容・将来の計画・その他）は次号に掲載します。

NPO 協力金のお願い

当 NPO 法人ネイティブヘルスは 2000 年 9 月に政府より NPO に認証されまして、以降健康づくり・病気予防・寝たきりにならない運動をすすめて参りました。ご存知のように NPO は非営利活動です。本来は会費・寄付によって運営されるべきものですが、ご寄付をいただくというのは大変厳しい現状で、運営が難しくなっているのが事実です。

そこでこの度 NPO 運営協力金として月額 1000 円を皆様にお願ひすることになりました。

今までは組織を分けて NPO 会員とチカコサロン会員と、別々に会費を頂戴しておりましたが、それがなくなり今後は NPO ネイティブヘルス会員として一本化し、NPO 協力金として月額 1000 円を頂戴し、運営費に充当させていただくことになりました。

従いましてチカコサロン会員の方は現在の会費半年分 7000 円が月額 1000 円の協力金に変わりますので実質値下げとなります。そしてエヌエイチアカデミーにおける整腸指導の割引も受けられるようになります。(下記の特典参照)

従来の NPO 会員の方は入会時のみ一括で会費を頂戴しておりましたが、今後は月額 1000 円の協力金を頂戴することになります。どうか NPO の主旨をご理解の上ご協力の程お願ひ申し上げます。従来の特典に加えて、チカコサロンの催しには無料で参加することができるようになりました。(下記の特典参照)

尚、恐れ入りますが今まで NPO 会員にもチカコサロン会員にも属しておられない方は協力金(月額 1,000 円)とは別途に入会金 3000 円を頂戴することになっておりますが、6 月中にお申込みいただければ入会金は無料とさせていただきます。

何卒、皆様のご理解とご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

NPO ネイティブヘルス会員

- * 入会金 3,000 円
- * 協力金 毎月 1,000 円 (郵便口座より自動払込み)

会員の特典

- * 各種催しのご案内
- * 会報のご送付
- * 支援団体エヌエイチアカデミーにおける整腸指導料の割引
(1 回 7,000 円が 5,500 円に、10 回分回数券は 48,000 円)
- * ヘルシーランチの割引 (ビジター 800 円のところを 500 円)
- * ネイティブヘルスフーズ (七穀パウダー、野菜パワー、健腸茶) 5% 割引
- * チカコ健康サロンの催しに無料参加 (特別催し、料理教室は割引料金)

お手数ですが、別紙自動払込利用申込書に、ご記入ご捺印(郵便局届出印)の上同封の封筒でお送り下さいます様お願ひ申し上げます。(切手不要) 申し込み手続き終了後にこちらより会員証をお送り致します。ご利用の際にはご提示くださいませ。

新発売

七穀パウダーが新しくなりました

主食として皆様にご利用いただいております七穀パウダーが新しくなりました。従来の七穀パウダーには小麦が入っておりました為、小麦アレルギーの人は食べられませんでした。また、毎日食べるものだから美味しくして欲しいというご要望もあり、このたび小麦に変わるものとして、「きび」を加えた新しい七穀パウダーを作りました。

ご存知の様にきびは小麦より数倍も高価なものです。できるだけ皆様にご迷惑のかからない様に価格を抑えましたが、どうしても少し値上げしなければならなくなりました。2kgのお徳用で600円高くなりますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

新しい七穀パウダーを試食していただきました皆様から、香ばしくて美味しく、従来の七穀パウダーよりずっと食べ易いと好評をいただいております。また少し粗めの粉にしていますのでいかにも穀物を食べているという食感でこの方が好いと喜んでいただいております。

当社製品野菜パワーを混ぜると一層食べ易くなります。是非お試し下さい。

今までのチャック袋はガスバリアのエージレスという酸化防止袋を使用していましたが、破れ易い素材でご迷惑をおかけした方もあり、大変申し訳ないこととございました。この度は光を遮断するアルミ箔の袋に変えましたので、今までの様にご迷惑をおかけすることもないと思います。

当分は従来のものと平行してお取り扱いいたしますが、順次新しい方に移行していきますのでよろしくお願い申し上げます。

原材料 玄米 大麦 大豆 粟 キビ ハト麦 黒ゴマ

2kg入り会員徳用 8,925円（本体8,500円消費税425円）


800g入り 4,620円（本体4,400円消費税220円）

（5,000円以上のご注文は送料サービスとなります。）

ご飯との比較成分表（100g中）

| | エネルギー | 水分 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 灰分 | ビタミン | | 食物繊維 |
|--------|---------|------|-------|-------|-------|------|--------|--------|------|
| | | | | | | | B1 | B2 | |
| 七穀パウダー | 411kcal | 4.5g | 17.1g | 10.5g | 58.1g | 2.2g | 0.10mg | 0.12mg | 7.6g |
| ご飯(白米) | 148kcal | 65g | 2.6g | 0.5g | 31.7g | 0.1g | 0.03mg | 0.01mg | 0.4g |

日本食品分析センター（ご飯は食品成分表による）

 **予定表**

6月19日(土) 14:00~16:00

貝沼 輝彦氏 「西野流呼吸法」

由美かおるさんの様にいつまでも若々しく美しく

26日(土) 14:00~16:00

井上 大仙氏 「ヨガ整体法と水飲み健康法」

83才にして顔もつややか元気イッパイの井上先生が実技個人指導します

7月 3日(土) 14:00~16:00

松本 義明氏 「良い食料オイルとは」

リノール酸・オレイン酸など耳にしますが、食用油を選ぶ時の基準は

10日(土) 13:00~15:00

「日本の心にふれる旅」 昼食懇談会(写真展示)

ツアー参加者以外の方、誰でも参加できます。

会員 500円 ビジター 800円

14日(水) 12:00~14:00

昇幹夫先生を囲んで昼食会

31日(土) 11:30~14:00

松田育三先生のお話と農園料理 奈良「川波」(別紙)

8月 7日(土) 14:00~16:00

「ヘルシークッキング」 火を使わない簡単で美味しい野菜料理

会員 1,000円 ビジター 2,000円

21日(土) 10:00~16:00 (一人20分)

「整腸法ミニ体験会」(体験は20分好きな時間帯にお申込ください・足湯無料)

(14:00~15:00 腸の話「健康作りは整腸から」)

28日(土) 14:00~16:00

「まなび座」 上映会(別紙)

- 前日までに必ずご予約下さい。
- ヘルシーランチバイキング 500円(ビジター800円)は12時~2時までです。事前にお申し込み下さい。
- 料金表示のないものは会員無料・ビジター1000円頂戴いたします。
- 阪急十三・JR新大阪・地下鉄西中島南方にお迎えに行きますのでご予約の際あわせてお申し込み下さい。お申し込みがなければ運行いたしませんのでご注意ください。

お 知 ら せ

★ 夏期休暇

8月13日(金)～16日(月)はお休みさせていただきます。8月12日(木)は定休日ですので合わせて5日間のお休みとなりご不便をおかけいたしますがご了承くださいませ。

★ 「日本の心にふれる旅」パート4 予告

11月3日(水)・4日(木)播磨千ヶ峰を中心に元伊勢神宮等を巡り兵庫県北部のできれば温泉地で宿泊を予定しています。(詳しくは次号「明日葉」にて)今まで土日で実施してきましたが週末はバス料金や宿探しに苦慮していただいたので今回は平日を一日入れました。仕事のご都合等お困りの方も出るかと思いますが、今からご計画よろしくお願ひします。

このツアーはユニークな企画が好評ですぐ満席となり、キャンセル待ちも多く出ます。NPO活動の一環としての行事という性格上、次回からは会員(NPO活動にご協力いただいている方)優先で受け付けることにいたしますのでご理解の程よろしくお願ひいたします。

★NPO活動にご協力を

別紙 NPO 活動にご協力を賜ります様よろしくお願ひ申し上げます。

★整腸法・手技療法士講座

整腸法基礎講座(自分のため、家族のため)と検定受験講座(専門家になるため)があります。資料請求等詳しくはエヌエイチアカデミー06-4806-4889にお問ひ合わせください。



剣山 1955m 登頂の達成感でいっぱい!

編 集 後 記

研修制度を開設して1年、現在15名が登録しています。皆さん仕事をしながらの受講で大変だと思いますがよく頑張られ、実技研修ではプロ並みの腕になって来られました。そこで受講生のご意見を伺いたく座談会を開きました。健康に関心のある方、整腸法に興味を持たれる方のお役に立てばと思います。紙面の都合上全部載せることができなくて残念なのですが後半は次号のお楽しみということでお許しいただきたいと思います。

チカコ健康サロンも次第に活気をおびて参りました。8月28日(土)に催します「まなび座」上映会はめったにないチャンスです。子供の犯罪や虐待が大きな問題になっている今日、是非々々、おとなも子どもと一緒に観てほしい映画です。

「明日葉(あしたば)」第18号 2004年6月7日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 TEL06-4806-4889 ホームアドレス <http://www.nhacademy.co.jp>