

明日葉

2001年2月
第6号

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

新大阪に

エヌエイチアカデミー設立

新大阪に新設いたしました事務所は80坪という広大な場所で、講演会やセミナーを開けるという願い通りの所です。この様に素晴らしい場所を借用できましたのは、このビルのオーナーのご厚意によるものでとても感謝しています。

去る12月3日(日)この新しい場所で

『NPO法人ネイティブヘルス認証
(有)エヌエイチアカデミー設立
記念講演会と懇談会』

を開催いたしました。

約60名ご出席いただき大盛会でした。

講演会終了後の懇談会では、

「野菜を中心とした健康食」ということで殆ど生野菜のメニューでしたが皆さんどれも美味しいと沢山召し上がっていただきました。

「生とは信じられない」

「どうして料理しているんですか」

「生でもこんなにご馳走ができるんですね」と大好評でした。

「こんなに美味しいものを食べながらダイエットもできるし元気になるなんて本当かしら？」という声もチラホラ。・・・本当です。食事につきましては毎日(月~土)昼食を用意しております。誰方でもいつでもいらして下さい。そして一度生野菜食というのを味わってみて下さい。お待ちしております。



チカコの美容教室

下腹をへこませて身体も心も

元気イッパイ

チカコさんて誰？

チ…正しい知識

カ…元気な身体

コ…豊かな心

お分かりいただけました
でしょうか。

正しい知識を身につけて
身体も心も元気な毎日を
過ごしたいものです。



肩こり・便秘

私たちの言う正しい知識とは、勿論
“健康について”、“食生活について”
の知識です。

世の中には間違った情報が満ちあふ
れています。何が正しいのか見極め
ることが大切です。

私は何処も悪くない、健康だ、と言
う人でも、よくよく聞いてみると一
寸疲れ易いとか、肩がこる、便秘し
がちだ、朝起きにくい、寝つきが悪
い、手足が冷える……などと
訴える人が多いのです。

大したことはない、年齢（歳）だか
らと片付けていると将来とんでもな
いことになりかねません。

お腹をへこませたい

ダイエットしたいという人が多いで
すが、その一番の目的は「お腹をへ
こませたいです。ダイエット中は何
とかへこませても、やめると又出てく
るという経験をした方は多いと思ひ
ます。お腹スッキリ、そして二度と
戻らない方法があります。

肩こりも便秘も太ったお腹も一寸し
た工夫で、解決します。でも誰もそ
の方法を知りません。一時的に良く
なる方法はいろいろありますが、根
本的な解決にはなっていないので又
ぶりがえします。

チカコの美容教室では、その根本的
な解決方法を教えます。その方法、
技術を覚え、そしてご自分で実践し
てみて下さい。元気で美しくなれば
心も豊かになります。



思い出すまま

依藤 曳隆

2000年6月末にしては暑い日だった長女の知人の正司昌子様が来宅され夕食に話がはずんだ。

当時小生、腰痛がひどく大地震後、医院、接骨院、マッサージ師、鍼灸院とあらゆる医師の世話になったのは10をくだらない。一時は有名な医者が「レーザー光線で腰骨を削り取れば治ると思う」と云われ、検査の結果、脊椎も手術しなければとの事だったので、手術の前日急遽取り止めた。正司様が楊先生を紹介するからと言われ、半信半疑で苦楽園の楊先生宅を訪ねた。先生曰く「腸にたまった古い便を出して生野菜を食べ体重を減らせば治りますよ。」と簡単に云われる。

本当カイナと思いつつ、年金生活者なので高い治療費(今から思えば安いものだ)を払うのだから、それ故によく先生の言葉を守って、今迄の魚肉料理や禁止されている食物を完全に絶った。

1ヶ月後、2ヵ月後、3ヵ月後と毎月3キログラムずつ、痩せて行くで

はないか！！ 勿論、其の間減り続ける体重に対する疲れはあったが、今まではベッドから起き上るのも大変だったのに比し、体重が軽くなったせいか、起き上がるのが楽になり痛みも減少した。これは有り難い！今迄、通いつめた名医療機関のいやな思い出が何度頭に走馬灯の様に浮かんで来た事か。

家内も楊先生宅に十回通って生野菜料理の講習を受け、今でも家庭では私と一緒に野菜料理を食べている。外では何度もカンニングして魚肉を食べているらしいが？

小生、前立腺癌で2年前検査入院し老人なので手術せず注射で治したが、其の後も血液検査を毎月行なっていた。中性脂肪、肝臓(平均33に対し120あった)また血糖値は境界型(50歳位の時糖尿病とかで短期間医者から薬を貰っていた。)だったのが、昨年11月(始めてから4ヶ月目)の検査では全部正常値と云われ、吃驚し、且つ喜んでいる。

亦、若い時から便秘症で、二日に一回は最低下剤を飲まなければならなかったが、楊先生のお陰でここ一ヶ月余りは毎日快便で、心身共にすがすがしい気分を味わっている。⇒

あれ程、肉食の毎日々々だったのが、
今では魚・肉を全然食べる気が起こら
ない。亦、生野菜のキャベツ、玉葱
大根、山芋等が調味料と合してこん

なに美味しいものとは初めて知った
次第で、過去を思い出しては楊先生
に感謝する今日此の頃である。

健康生野菜食

◎ ジャガイモの納豆風味

材 料 ジャガイモ 中1ヶ 極細の千切りにし水にさらす
 ネギ 1束 小口切り
 納豆 小1ヶ
調味料 白味噌コサジ山盛り1 醤油・味醂・とき辛子 各少々
作り方 ジャガイモはよく水を切り、ネギ・納豆 調味料をよく
 混ぜ合わせる。

◎ 大和いもの磯辺巻

大和いもをすりおろし、8等分にした焼き海苔で一口ずつのり巻きにする。
わさび醤油で食べる。

◎ 野菜の味噌漬

大根、人参、キュウリ、ウド、セロリ等スティックに切る。
白味噌（2）、信州味噌（1）を合わせ酒少々でのぼし野菜を漬け込む。
2～3時間で食べられる。

編集後記

21世紀の幕が明いて早や1ヶ月が過ぎてしまいました。
10月1日に新大阪に引越して来てから今日まであつと言う間でした。
大阪では更にいろいろな方との出会いがあり、沢山教えてもらうことができました。
机上カレンダーの今日の言葉に「良いと気づいたら今からはじめること。動くこと。
（黒田クロ）」とあります。
明日、アシタと思っている内にこの会報も半年の空白が出来てしまいました。今年ハ
せめてクォーターにしたいと思います。皆様お風邪を召しません様に。（皆川）

「明日葉（あしたば）」第6号 2001年2月14日

編集・発行 HUMAN NATIVE HEALTH RESEARCH 一人類本来の健康を追求する
NPO法人 ネイティブヘルス